Frica

Să înțelegem și să acceptăm
nesiguranța vieții

OSHO

5. Găsirea unei căi spre neînfricare – observații și meditații 157

Nu mai fugi 161
Preocupat de sine sau conștient de sine? 162
Teama de a rămâne tăcut 163
Când ceva te sperie, pătrunde în acel lucru 165
Ai grijă la cele două extreme 167
Nu te grăbi 168
Nu face din curaj un țel 170
Teama de a expira 172
Dacă simți frică, accept-o 175
Nimic de pierdut 179
Bucuria este antidotul 182

Pătrunde în frica ta.
Intră în tăcere până în miezul ei,
pentru a-i putea sonda profunzimile.
Iar uneori vei vedea că nu e foarte profundă.

O POVESTE ZEN:

Un om care mergea pe timp de noapte a alunecat și a căzut de pe o cărare pietroasă. Temându-se că va cădea în hău sute de metri, întrucât știa că dincolo de cărare se lăsa o vale adâncă, s-a agățat de o creangă ce atârna peste marginea drumului. În întunericul nopții, tot ceea ce putea vedea sub el era un abis infinit. A strigat, iar strigătului său i-a răspuns ecoul – nu era nimeni care să-l audă.

Ți-l poți imagina pe acest om, și chinul lui ce a durat întreaga noapte. În orice moment simțea că jos îl aștepta moartea, mâinile i se răceau, creanga îi aluneca printre degete... dar a reușit să rămână agățat de ea, iar, pe când soarele răsărea, el s-a uitat în jos... și a început să râdă! Nu exista nici un abis. La doar câțiva centimetri sub picioarele lui era o terasă acoperită cu pietriș. Ar fi putut să se odihnească acolo toată noaptea, să doarmă bine – tearasa era suficient de mare – însă, dimpotrivă, întreaga noapte a fost un coșmar pentru el. Din proprie experiență îți pot spune că frica nu este mai adâncă de câțiva centimetri. Rămâne ca tu să alegi dacă te agăți de creangă și îți transformi viața într-un coșmar sau dacă dai drumul crengii și stai pe picioarele tale. Nu ai de ce să te temi.

OSHO

1

Să înțelegem frica

Frica este la fel de lipsită de substanţă precum o umbră, dar ea există. Și umbra există – lipsită de substanţă, negativă, dar există –, iar uneori umbra poate avea un impact uriaș asupra ta. Într-o junglă în care se apropie noaptea, te poţi speria până și de umbra ta. Într-un loc izolat, pe o cărare singuratică, o poţi lua la goană din cauza propriei tale umbre. Fuga ta va fi reală, dar cauza ei va fi lipsită de substanţă.

Poţi fugi de o funie gândindu-te că este un șarpe; dacă te vei întoarce și vei privi cu atenţie, vei râde pentru că totul ţi se va părea stupid. Dar oamenii se tem să vină în locuri în care există frică. Oamenii sunt mai speriaţi de frică decât de orice altceva, pentru că însăși existenţa fricii îţi zdruncină temeliile.

Zdruncinarea temeliilor este foarte reală, reţine lucrul acesta. Frica este ca un vis, ca un coșmar, dar după ce te trezești dintr-un coșmar, senzaţiile încă persistă, efectele târzii se fac în continuare simţite. Respiraţia ţi s-a schimbat, transpiri, corpul încă îţi tremură, ești înfierbântat.

Acum știi că a fost doar un coșmar, un vis, ceva lipsit de substanță, dar chiar și această cunoaștere are nevoie de timp pentru a pătrunde în adâncul ființei tale. Între timp, efectul visului lipsit de substanță va continua. Frica este un coșmar.

Din ce este plămădită frica? Frica este plămădită din necunoașterea propriului sine. Există numai o singură frică; ea se manifestă în multe feluri, se poate manifesta în o mie de feluri, dar, în esență, frica este una singură, și anume aceea că: „În adâncul meu, s-ar putea să nu fiu". Și, într-un fel, este adevărat că nu ești. Dumnezeirea este, tu nu. Gazda nu este, oaspetele, da. Și, pentru că ești suspicios – iar suspiciunea ta este întemeiată –, nu privești în tine. Continui să te prefaci că ești; știi că dacă privești în tine, nu ești! Înțelegerea aceasta este una profundă, tacită. Nu intelectuală, ci existențială; e acolo, în adâncul tău, sentimentul că „S-ar putea să nu fiu. Mai bine nu privesc înăuntru. Voi continua să privesc în afară". Măcar în felul acesta te păcălești singur, păstrezi intactă iluzia că „Eu sunt". Dar fiind că sentimentul acesta „eu sunt" este unul fals, el dă naștere fricii. Știi că orice îl poate distruge, orice întâlnire interioară îl poate spulbera. Poate fi spulberat de iubire, poate fi spulberat de o boală gravă, poate fi spulberat dacă vezi pe cineva murind. Poate fi spulberat în multe feluri, este foarte fragil. Îl gestionezi cumva prin faptul că nu privești în interior.

Mulla Nasruddin călătorea cu trenul. Controlorul a venit la el și i-a cerut biletul. Nasruddin s-a uitat prin toate buzunarele, prin toate valizele, dar n-a găsit biletul. A început să transpire și era din ce în ce mai

speriat. Și atunci controlorul i-a spus: „Domnule, dar într-unul din buzunare n-ați căutat încă. De ce nu vă uitați și acolo?"

Mulla Nasruddin i-a răspuns: „Vă rog, nu vorbiți de buzunarul acela. Acolo n-am de gând să caut. E ultima mea speranță! Dacă am să caut și în buzunarul acela și n-am să-l găsesc, atunci este pierdut, și nu mai poate fi găsit nicăieri. Cu voia dumneavoastră, voi căuta în orice alt loc; acel buzunar este singura mea salvare, încă mai pot să sper că biletul este acolo. L-am lăsat deoparte în mod voit și nu îl voi atinge. Fie că pot sau nu să găsesc biletul acolo, nu mă voi uita în acel buzunar".

La fel se întâmplă și cu egoul. Nu privești în tine, aceasta este ultima ta speranță: „Cine știe? Poate e acolo". Dar dacă te uiți, intuiția îți spune că nu este acolo.

Acest ego fals, pe care l-ai creat alegând să nu cauți în tine, ci să cauți tot timpul în afara ta, este rădăcina fricii tale. Îți va fi frică de toate acele spații în care trebuie să te uiți. Îți va fi frică de frumusețe, pentru că frumusețea te aruncă în interiorul tău. Un răsărit frumos, și toate acele culori luminoase din nori – îți va fi frică să te uiți, pentru că asemenea frumusețe te va arunca în interiorul tău. Asemenea frumusețe îți oprește gândirea în loc: pentru o clipă, mintea este atât de copleșită, încât uită să gândească, uită să se tot învârtă și să tot țeasă. Pălăvrăgeala interioară se oprește, iar tu te trezești brusc înăuntrul tău.

Oamenii se tem de muzica minunată, oamenii se tem de poezia minunată, oamenii se tem de intimitatea profundă.

Poveștile de dragoste ale oamenilor sunt doar aventuri rapide. Nimeni nu pătrunde adânc în ființa celuilalt, pentru că atunci când te adâncești în ființa celuilalt, apare frica – lacul ființei celuilalt te va reflecta pe tine însuți. În acel lac, în acea oglindă a ființei celuilalt, dacă nu te vezi nicăieri, dacă oglinda rămâne goală, dacă nu reflectă nimic, atunci ce se va întâmpla?

Oamenii se tem de iubire. Se prefac doar, joacă tot felul de jocuri în numele iubirii. Se tem de meditație; chiar și în numele meditației, cel mult încep să practice noi metode de gândire. Asta este, de fapt, Meditația Transcendentală a lui Maharishi Mahesh Yogi – nu este nici meditație și nici transcendentală, este pur și simplu incantarea unei mantre. Iar incantarea unei mantre nu este decât un proces al gândirii, gândire concentrată. Este un nou șiretlic, unul prin care să eviți să meditezi. Oamenii repetă rugăciuni creștine, rugăciuni mahomedane, rugăciuni hinduse – toate sunt moduri de a evita meditația. Acestea nu sunt meditații, reține. Mintea este atât de vicleană, încât a creat multe fenomene false în numele meditației.

Meditația este atunci când nu faci absolut nimic, când mintea nu funcționează absolut deloc. Acea nefuncționare a minții este meditație – nu imnurile sacre, nu mantrele, nu imaginile, nu concentrarea. Atunci ești, pur și simplu. În acea stare pură a ființării, egoul dispare, și, odată cu egoul, dispare și umbra egoului.

Acea umbră e frica.

Frica este una dintre cele mai importante probleme. Fiecare ființă umană trebuie să treacă prin ea și trebuie să ajungă la un anumit nivel de înțelegere a acesteia. Egoul

te face să te temi că într-o zi vei muri. Te amăgești mereu că moartea li se întâmplă doar altora, și într-un fel ai dreptate: moare un vecin, moare o cunoștință, moare un prieten. Moare soția ta, moare mama ta – moartea i se întâmplă întotdeauna altcuiva, nu ție. Te poți ascunde în spatele acestui fapt. Poate că tu ești o excepție, poate că tu n-ai să mori. Egoul încearcă să te protejeze.

Dar, de fiecare dată când moare cineva, ceva în tine se clatină. Fiecare moarte este o mică moarte pentru tine. Nu trimite niciodată pe cineva să întrebe pentru cine bat clopotele; ele bat pentru tine. Fiecare moarte e moartea ta. Chiar și atunci când o frunză uscată cade din copac, moartea ei e moartea ta. Așadar, nu facem decât să ne protejăm pe noi înșine.

Cineva e pe moarte, iar noi vorbim despre nemurirea sufletului, iar când frunza cade din copac, noi spunem „Nici o grijă. Vine primăvara curând și copacul va avea din nou coroană. Aceasta e doar o schimbare, doar veșmintele sunt schimbate".

Oamenii cred în nemurirea sufletului nu pentru că *știu*, ci pentru că le este frică. Cu cât este mai lașă o persoană, cu atât mai mare este posibilitatea ca aceasta să creadă în nemurirea sufletului – nu fiindcă ar fi religioasă, ci pentru că e doar lașă. Credința în nemurirea sufletului nu are nimic de-a face cu religia. Persoana religioasă știe că „eu nu sunt", și atunci tot ceea ce rămâne este nemuritor – dar nu are legătură cu „mine". Acest „mine" nu este nemuritor, acest „eu" nu este nemuritor. Acest „eu" este doar temporar: este fabricat de noi.

Frica este umbra lui „eu". Și pentru că „eu" este tot timpul alert undeva acolo, în interior, el va trebui să dispară în moarte... Frica de bază este frica de moarte; toate celelalte frici o reflectă pe cea de bază. Iar frumusețea este că moartea este la fel de nonexistențială ca egoul. Așa că între aceste două lucruri nonexistențiale, egoul și moartea, podul îl reprezintă frica.

Frica în sine este neputincioasă, ea nu are putere. Doar faptul că tu vrei să crezi în ea este singurul lucru care îi dă putere. Nu ești gata să te cufunzi în adâncul tău și să te confrunți cu propriul vid interior – de aici vine puterea fricii. Altfel, este neputincioasă, absolut neputincioasă. Nimic nu se naște vreodată din frică. Iubirea dă naștere, iubirea creează; frica este neputincioasă. Ea nu a creat niciodată nimic. Nu poate crea nimic pentru că nu are substanță. Dar îți poate distruge întreaga viață, te poate înconjura ca un nor întunecat, îți poate exploata toate energiile. Nu îți va permite să cunoști în profunzime frumosul, poezia, iubirea, bucuria, celebrarea, meditația. Nu, te va menține doar la suprafață, pentru că nu poate exista decât la suprafață. Este o undă la suprafața apei.

Pătrunde în tine, privește în interior... și ce dacă e gol? Înseamnă că asta este natura noastră, înseamnă că asta suntem. De ce ar trebui să fie cineva îngrijorat din cauza vidului interior? Vidul este la fel de frumos ca cerul. Ființa ta interioară nu este altceva decât cerul interior. Cerul este gol, dar tocmai cerul gol menține totul, întreaga existență, soarele, luna, stelele, pământul, planetele. Cerul gol este cel care oferă spațiu pentru tot ceea ce există. Cerul gol este fundalul a tot ceea ce există. Lucrurile vin și dispar, iar cerul rămâne la fel.

În exact același fel, și tu ai un cer interior; acesta este, de asemenea, gol. Norii vin și pleacă, planetele se nasc și dispar, stelele răsar și mor, iar cerul interior rămâne același, neatins, nepătat, fără nici o zgârietură. Numim acel cer interior martorul, privitorul – iar acesta este scopul suprem al meditației.

Pătrunde în tine, bucură-te de cerul interior. Amintește-ți, nu ești nici unul dintre lucrurile pe care le poți vedea. Poți vedea gândurile, înseamnă că nu ești gândurile; îți poți vedea sentimentele, înseamnă că nu ești sentimentele tale; îți poți vedea visele, dorințele, amintirile, închipuirile, proiecțiile, înseamnă că nu ești acele lucruri. Continuă să elimini tot ceea ce vezi. Și atunci, într-o zi, va sosi acel moment extraordinar, cel mai important moment din viața cuiva, în care n-a mai rămas nimic de respins. Tot ce este de văzut a dispărut și a rămas doar văzătorul. Acel văzător e cerul gol.

A-l cunoaște pe acest văzător înseamnă a fi lipsit de frică, a-l cunoaște înseamnă a fi plin de iubire. A-l cunoaște înseamnă a fi un zeu, a fi nemuritor.

De unde vine frica? Unde se duce ea?

Frica mă afectează în moduri diferite, de la o vagă senzație de neliniște sau nod în stomac la o stare de panică ametitoare, ca și cum lumea s-ar sfârși. De unde vine frica? Unde se duce ea?

Toate fricile tale sunt subproduse ale identificării.

Iubești o persoană și, odată cu iubirea, în același pachet, vine și frica – persoana te poate părăsi. Ea a părăsit deja

pe cineva și a venit cu tine, așadar există un precedent; poate că la fel îți va face și ție. Apare frica, simți nodul în stomac. Ești atât de atașat, încât uiți un lucru esențial: ai venit singur pe lume. Ai fost și ieri aici, fără această persoană, și îți era foarte bine, nu aveai nici un nod în stomac. Mâine, dacă această persoană va pleca... pentru ce e nevoie de noduri în stomac? Știi deja cum să fii fără acea persoană, și vei fi capabil să fii singur din nou.

Teama că lucrurile se pot schimba mâine... cineva poate să moară, poți da faliment, îți poți pierde jobul, sunt o mie de lucruri care se pot schimba. Ești împovărat de frici și temeri, și nici una nu este întemeiată – pentru că și ieri erai plin de toate aceste frici, fără să fie nevoie. Poate că lucrurile s-au schimbat, dar tu ești încă viu. Iar oamenii au o capacitate imensă de a se adapta la orice situație.

Se spune că numai oamenii și gândacii de bucătărie au această capacitate imensă de adaptare. De aceea, oriunde vei întâlni oameni, vei întâlni și gândaci de bucătărie, și oriunde vei întâlni gândaci de bucătărie, vei găsi și oameni. Ei conviețuiesc, se aseamănă prin ceva. Chiar și în locuri îndepărtate precum Polul Nord sau Polul Sud – când oamenii au călătorit pentru prima dată în acele locuri, și-au dat seama că aduseseră gândaci de bucătărie cu ei, iar gândacii erau perfect sănătoși, trăiau și se reproduceau.

Dacă privești în jur, poți vedea că, pe pământul acesta, omul trăiește în mii de climate diferite, contexte geografice, situații politice, situații sociologice, situații religioase, dar reușește să trăiască. Și trăiește de secole... lucrurile continuă să se schimbe, el continuă să se adapteze.

Nu ai de ce să te temi. Ce dacă lumea se sfârșește? Vei sfârși și tu împreună cu ea! Crezi că vei sta pe o insulă și că întreaga lume se va sfârși, iar tu vei rămâne singur? Nu-ți face griji. Cel puțin vei avea câțiva gândaci cu tine!

Care e problema dacă lumea se sfârșește? Am fost întrebat de multe ori în legătură cu asta, dar care e problema? Dacă se sfârșește, se sfârșește. Sfârșitul nu va crea probleme, pentru că noi nu vom fi acolo; vom sfârși odată cu ea, așa că nu va mai avea cine să-și facă griji. Va fi cu adevărat suprema eliberare de teamă. Sfârșitul lumii înseamnă sfârșitul oricărei probleme, sfârșitul oricărei tulburări, sfârșitul oricărui nod din stomac. Nu văd unde este problema.

Dar știu că toată lumea este plină de frici. Oricine are un fel de armură, și există motive pentru asta. În primul rând, copilul se naște complet lipsit de ajutor, într-o lume despre care nu știe nimic. În mod firesc, el este speriat de necunoscutul cu care se confruntă. Nu a uitat încă cele nouă luni de securitate absolută, de siguranță, cele nouă luni în care nu avea nici o problemă, nici o responsabilitate, nici o grijă pentru mâine.

Pentru noi, este vorba despre nouă luni, dar pentru copil este vorba despre o eternitate. El nu știe nimic despre calendar, nu știe nimic despre minute, ore, zile, luni. A trăit o eternitate în siguranță și securitate absolută, fără responsabilități, și este brusc aruncat într-o lume necunoscută, unde depinde de ceilalți pentru orice. E firesc să îi fie frică. Toți sunt mai mari și mai puternici, și nu poate trăi fără ajutorul celorlalți. Știe că este dependent: și-a pierdut independența, libertatea.

Un copil este slab, vulnerabil, nesigur. Automat începe să își creeze, în diferite moduri, un scut, o protecție. De exemplu, trebuie să doarmă singur. Este întuneric și îi este frică, dar are lângă el ursulețul de pluș și se convinge că nu este singur – prietenul lui este cu el. Vei vedea copii cărând ursuleți de pluș după ei prin aeroporturi, prin gări. Crezi că e doar o jucărie? Pentru tine este, dar pentru copil este un prieten – un prieten atunci când nu există nimeni altcineva care să îl ajute – în întunericul nopții, când e singur în pat, ursulețul de pluș e lângă el.

Apoi va crea ursuleți de pluș psihologici. Și amintește-ți că, deși adultul crede că nu are un ursuleț de pluș, se înșală. Ce este Dumnezeul lui? Doar un ursuleț de pluș. Din teama copilăriei, omul a creat o figură paternă care știe totul, care este atotputernică și care este prezentă peste tot; dacă ai suficientă încredere în el, te va proteja. Dar însăși ideea de protecție, ideea că un protector este necesar, este copilărească. Apoi înveți o rugăciune – acestea sunt doar părți ale scutului tău psihologic – rugăciunea este pentru a-i aminti lui Dumnezeu că ești acolo, singur în noapte.

Rugăciunile noastre, incantațiile noastre, mantrele, scripturile noastre, zeii noștri, preoții noștri sunt părți ale scutului nostru psihologic. Este un fenomen foarte subtil. Un creștin crede că el va fi salvat, și nimeni altcineva. Acesta este aranjamentul lui defensiv; toți vor ajunge în iad, mai puțin el, pentru că este creștin. Dar fiecare religie consideră, în același mod, că doar adepții ei vor fi salvați. Nu este o problemă de religie, este o problemă de frică și de salvare de frică. Este deci natural într-un fel – dar într-un anumit punct al maturității, inteligența cere să renunți. Era în regulă atunci când erai copil, dar într-o zi va trebui să îți părăsești ursulețul de pluș. Când, într-un final, renunți la scut înseamnă că ai încetat să mai trăiești dominat de frică. Ce fel de viață poți duce când trăiești dominat de frică? Atunci când renunți la scut, poți trăi ghidat de iubire, poți trăi într-un mod matur. Persoana perfect matură nu are temeri, nici nu se apără; este deschisă psihologic și vulnerabilă.

La un moment dat, armura poate fi o necesitate – poate că și este. Dar, pe măsură ce crești – dacă nu doar îmbătrânești, ci te și maturizezi – vei începe să vezi ce lucruri duci cu tine. Privește cu atenție și îți vei găsi ursulețul în spatele multor lucruri.

O persoană matură ar trebui să se dezlege de orice legătură cu frica. Așa vine maturitatea.

Privește-ți toate acțiunile, toate credințele, și vei afla dacă își au originile în realitate, în experiență sau în frică. Orice îți are originile în frică trebuie aruncat imediat, fără să stai pe gânduri nici măcar o secundă. Aceea este armura ta.

Eu nu o pot topi în locul tău, pot doar să îți arăt cum să o înlături. Armura ta psihologică nu îți poate fi luată. Vei lupta pentru ea. Doar tu poți face ceva să o înlături, iar asta înseamnă să o privești în toate aspectele ei. Dacă își are originile în frică, arunc-o. Dacă e bazată pe rațiune, pe experiență, pe înțelegere, atunci nu este ceva de care să te descotorosești, e ceva ce trebuie să facă parte din ființa ta. Dar nu vei găsi nimic în armura ta care să fie bazat pe experiență. E numai frică, de la A la Z.

Continuăm să trăim prin frică – de aceea ne otrăvim orice experienţă. Iubim pe cineva, dar când iubirea noastră vine din frică, atunci aceasta este distrusă, otrăvită. Căutăm adevărul, dar dacă această căutare vine din frică, atunci nu îl vom găsi.

Orice ai face, aminteşte-ţi un lucru: frica nu te lasă să creşti. Ea te face din ce în ce mai mic, până când mori. Frica e în slujba morţii.

O persoană care nu are frică se bucură de tot ceea ce viaţa îi poate oferi în dar. Acum nu mai este nici o barieră. Darurile se vor revărsa asupra ta, şi orice vei face va avea forţă, putere, certitudine, o senzaţie minunată de autoritate.

O persoană care trăieşte cu frică tremură tot timpul în interior. Este continuu pe punctul de a înnebuni, pentru că viaţa este cuprinzătoare, iar dacă tu eşti tot timpul plin de frici... şi există frici de tot felul. Poţi face o listă lungă, şi vei fi surprins câte frici sunt acolo – şi în ciuda lor, eşti viu! Peste tot sunt infecţii, boli, pericole, răpiri, teroriști... şi o viaţă atât de mică! Şi la final este moartea, cea pe care nu o poţi evita. Întreaga ta viaţă va deveni întunecată.

Renunţă la teamă – teama te-a luat prizonier încă din copilărie, în mod inconştient; acum, că eşti conştient, renunţă la ea şi fii matur. Apoi viaţa poate deveni o lumină ce se va adânci pe măsură ce vei creşte.

Îngropat de viu

Simt că sunt îngropat de viu sub propria-mi frică. Şi acum constat că am încercat întotdeauna să fiu cineva „special"

pentru a ascunde această frică, fugind din ce în ce mai departe de mine însumi până în punctul în care nu am mai ştiut ce înseamnă să fii real. De ce simt nevoia asta de a mă ascunde în spatele măştilor? De ce îmi este atât de frică?

Frica de care suferi este înrădăcinată în fiecare fiinţă. Este inevitabil să fie aşa, pentru că în fiecare zi aflăm că cineva a murit şi ştim că aşteptăm la aceeaşi coadă. Şi, ori de câte ori cineva moare, avansăm la coadă, ne apropiem de moarte. Curând, vom fi la fereastra de la care ne vom procura un bilet de ieşire din existenţă.

Poetul are dreptate când spune: „Nu trimite pe nimeni să întrebe pentru cine bat clopotele, ele bat pentru tine". Când cineva moare, în biserici clopotele încep să bată pentru a informa întreg satul: „Cineva a murit – întoarceţi-vă de la fermele, de la grădinile şi de la livezile voastre". Este o chemare prin care oamenii sunt anunţaţi că cineva a murit şi sunt invitaţi să ofere un ultim rămas-bun. Dar poetul are perfectă dreptate: „Nu trimite pe nimeni să întrebe pentru cine bat clopotele, ele bat pentru tine". Oricând moare cineva, ţi se aminteşte că şi tu eşti o fiinţă muritoare, că moartea te poate lua în stăpânirea ei oricând.

Aceasta este frica de bază; toate celelalte frici sunt reflexii ale ei. Dacă pătrunzi adânc în frica ta, vei descoperi frica de moarte.

Spui: „Simt că sunt îngropat de viu sub propria-mi frică". Toată lumea este în aceeaşi situaţie. Tu eşti norocos că ai devenit conştient de asta, căci, dacă eşti conştient, poţi ieşi din frica asta. Dacă nu eşti conştient, atunci nu există nici o posibilitate să ieşi.

Spui: „Am încercat întotdeauna să fiu cineva «special» pentru a ascunde această frică, fugind din ce în ce mai departe de mine însumi până în punctul în care nu am mai știut ce înseamnă să fii real".

Crezi că oamenii speciali fac altceva? Președinții, și prim-miniștrii, și regii, și reginele – crezi că sunt într-o barcă diferită? Privește în jurul tău, și îi vei vedea în aceeași barcă. Încearcă toți să fie speciali în speranța că, poate, dacă sunt speciali, atunci viața îi va trata diferit decât îi tratează pe oamenii normali. Cu siguranță nu poate să-l trateze pe președintele unei țări la fel cum îl tratează pe un cizmar.

Dar se înșală amarnic. Viața nu face deosebiri – președinți sau cizmari, spălători de toalete sau prim-miniștri, nu are nici o importanță pentru viață. Moartea îi lovește în mod egal. Moartea este singura comunistă din lume; nu îi pasă dacă ai bani sau ești cerșetor, dacă ești educat sau nu. Nu poți spune: „Hei, stai, sunt supercalificat. Nu te poți purta cu mine la fel cum o faci cu oamenii needucați. Așteaptă puțin... Sunt o persoană specială, nu te poți purta așa. Întâi, dă-mi de știre cu puțin timp înainte, și te voi lua în calcul. Trebuie să urmezi o procedură pe care o voi decide eu". Fie că ești un membru respectat al comunității sau doar un câine vagabond, nu are importanță – moartea vine și îi face pe toți egali.

Dar tu tragi nădejde că dacă ești special, existența te va trata cu mai multă bunătate, cu mai multă compasiune. Se va gândi de două ori înainte: „Acest om a câștigat Premiul Nobel, ar trebui să îi dau ceva mai multă viață. Amărâtul este un mare pictor, nu ar trebui să-i sting candela la fel cum o fac cu toți ceilalți".

Aceasta este dorința secretă, speranța inconștientă, motivul pentru care oricine încearcă să fie special. Dar este absolut prostesc și absurd. Privește doar în urmă la ce s-a întâmplat cu milioanele de regi și regine care au avut atâta putere...

În fața morții, cu toții suntem lipsiți de putere.

În scripturile jainiste, există o poveste foarte frumoasă. În India, circulă un mit potrivit căruia, dacă un om devine cuceritorul lumii, el primește un nume special – nu este un rege banal, nici măcar un împărat. Este numit un *chakravartin*. Înseamnă că roata carului său se poate mișca oriunde în lume, nimeni nu o poate împiedica. Este atotputernic, iar mitul spune că, în rai, un *chakravartin* este tratat în mod special.

Există un munte de aur în rai... Himalaya nu este decât o insignifiantă jucărie în comparație cu muntele de aur din rai, numit Sumeru. Doar *chakravartinii* au privilegiul special de a-și înscrie numele pe Sumeru. Iar când acest *chakravartin* a murit, era atât de bucuros... înscrierea numelui cuiva pe muntele de aur din rai este cel mai mare privilegiu pe care îl poate obține o ființă umană.

Dar ce rost are, ținând cont că ești singur acolo și doar tu vezi asta? Prin urmare, acest om a decis ca întreaga curte – regina lui, prietenii, generalii – să se sinucidă exact în momentul în care acesta avea să moară, pentru ca toți să ajungă în rai în același timp. A vrut să își înscrie numele pe muntele de aur așa cum nimeni altcineva nu o mai făcuse. Să-ți însemnezi numele singur, fără nici un martor – unde mai este bucuria? Pesemne că era un exhibiționist perfect.

Din cauza ordinelor lui, toţi prietenii, reginele, membrii curţii, generalii, s-au sinucis în momentul morţii lui şi toţi au ajuns la porţile raiului împreună. Paznicul i-a oprit şi a spus: „Lăsaţi întâi *chakravartinul* să intre singur şi să-şi înscrie numele pe munte".

Dar ei au spus: „Ne-am sinucis cu toţii pentru un motiv simplu: vrem ca *chakravartinul* nostru să îşi scrie numele în faţa tuturor. Reginele lui sunt aici, generalii lui sunt aici, consilierii lui cei înţelepţi sunt aici, miniştrii lui sunt aici... şi ne-am sacrificat vieţile doar pentru a-l vedea cum îşi scrie numele. Nu ne poţi opri".

Dar paznicul i-a spus *chakravartinului*: „Iartă-mă, ocup acest post de secole, şi înaintea mea l-a ocupat tatăl meu, şi înaintea lui, bunicul meu; acest post a fost ocupat de strămoşii mei de la începutul vremurilor. Şi strămoşii mei mi-au spus: «Nu permite nici unui *chakravartin* să meargă pe munte de faţă cu alţii, pentru că va regreta foarte tare mai târziu.» Dar toţi *chakravartinii* insistă... Nu eşti primul care şi-a adus cu el o întreagă armată; aproape fiecare *chakravartin* a procedat la fel. Prin urmare, vreau să îţi reamintesc că vei regreta dacă le permiţi acestor oameni să meargă cu tine. Pe mine nu mă deranjează, îţi dau timp să te gândeşti. Eşti nou, nu poţi şti cum va fi experienţa. Am văzut mulţi *chakravartini* venind şi plecând, şi toţi mi-au mulţumit ulterior, spunându-mi: «A fost foarte amabil din partea ta să împiedici pe toată lumea să vină cu mine.»"

Chakravartinul s-a gândit: „Ce este de făcut? Pentru că nu ştiu ce se va întâmpla, şi acest om pare sincer şi nu are nici un motiv să mă prevină dacă nu ar fi necesar... Poate este mai bine să ascult sfatul lui". Şi, astfel, a oprit

pe toată lumea la poartă, a luat instrumentele necesare de la paznic pentru a semna pe aur, apoi a intrat pe poarta muntelui. Nu i-a venit să creadă... atâta frumuseţe! Oricât vedea cu ochii era numai aur şi aur – vârfuri de munte ajungând atât de sus, încât Himalaya chiar păreau o jucărie.

Apropiindu-se pentru a găsi un loc unde să semneze, a fost şocat să vadă ca nu mai era spaţiu! Întreg muntele era semnat... pentru că ne aflăm aici de o eternitate. Milioane şi milioane de *chakravartini* au murit. Omul se gândise: „Sunt foarte special" – şi, de fapt, nu mai era nici un pic de spaţiu rămas pe munte!

S-a plimbat de colo-acolo – nici un loc nicăieri. Apoi a dat de îngrijitorul muntelui, care i-a spus: „Nu-ţi pierde timpul. Chiar de vei căuta vreme de un mileniu, nu vei găsi nici un loc gol; e plin de semnături. De secole lucrez aici. Tatăl meu a lucrat aici – de la începuturi familia mea a lucrat aici. Şi am auzit de la strămoşii mei aceeaşi poveste, că de fiecare dată când vine un *chakravartin*, nu mai este loc pentru semnătura lui. Singura soluţie este să ştergi un nume şi să-l treci pe al tău, şi să uiţi că eşti special. Este o existenţă atât de vastă. De aceea, paznicul i-a împiedicat pe oamenii pe care i-ai adus să vină cu tine; în faţa lor ţi-ai fi pierdut măndria. Poţi şterge un alt nume; te voi ajuta, sunt aici".

Toată bucuria i-a dispărut, toată emoţia i-a dispărut, iar *chakravartinul* i-a spus omului: „Înseamnă că mâine va veni cineva şi va şterge numele meu". Îngrijitorul i-a răspuns: „Cu siguranţă aşa se va întâmpla, pentru că altfel nu e loc. Nu putem crea mai mulţi munţi; tot aurul din rai a fost folosit pentru a-l crea pe acesta. Semnezi pur şi simplu, apoi te întorci la poartă cu capul sus şi poţi să te lauzi.

Nimeni nu va ști, pentru că eu nu voi spune nimănui. Du-te și laudă-te că întreg muntele a fost gol".

Dar *chakravartinul* era un om cu o anumită integritate și iubea adevărul. El a zis: „Nu pot face asta; nu pot șterge nici alt nume pentru a face loc pentru al meu. Nu voi semna – este complet stupid". S-a întors și i-a spus paznicului: „Îți sunt recunoscător și le voi spune oamenilor mei de ce îți sunt recunoscător. Voi împrăștia vestea în lume, pentru că mulți dintre acești oameni s-au sinucis. Trebuie ca ei să se nască din nou, nu pot rămâne în rai. Voi face tot ce este necesar pentru a transmite mesajul în lume: nu vă irosiți viața cucerind lumea pentru a semna pe muntele de aur din rai. Nu mai este loc. Înainte de toate, trebuie să ștergeți numele altcuiva, ceea ce este urât, apoi trebuie să semnați în acel loc, iar mâine altcineva va șterge numele vostru. Întregul exercițiu este complet stupid. Sunt șocat, dar am înțeles ceva: nimeni nu ar trebui să ceară să fie special, pentru că existența nu acceptă pe nimeni ca fiind special, superior sau inferior".

Frica te face să încerci să fii special, dar asta nu va schimba situația. Singura soluție prin care poți scăpa de frică, mai degrabă decât să investești energia în a fi cineva special, este să folosești energia pentru a fi tu însuți. Găsește-te pe tine însuți, pentru că în încercarea de a fi special fugi din ce în ce mai mult de tine însuți. Că ai ajuns să fii conștient de asta este bine: cu cât fugi mai departe de tine însuți, cu atât ești mai departe de cunoașterea adevărului, acela că ești nemuritor, că nu există moarte.

Atunci când îți recunoști nemurirea, moartea dispare. Și cu moartea, toate fricile se evaporă în aer. Dar nu devenind cineva special.

Vei fugi din ce în ce mai departe de tine în căutare de ceva care să te poată scăpa de frică, de paranoia, de moartea ta. Dar cu cât ești mai departe, cu atât mai mare va fi frica, cu atât mai mare va fi paranoia, cu mult mai copleșitoare va fi moartea. E mai bine să te îndrepți spre interiorul tău și să descoperi adevărata ta ființă.

E logică simplă, aritmetică simplă: înainte să cauți oriunde altundeva, caută în tine însuți. Lumea e vastă, te vei pierde în căutări... așadar, privește în tine în primul rând; poate că ceea ce cauți e deja acolo. Și toți oamenii iluminați ai lumii sunt absolut de acord că este acolo, fără nici o excepție.

Este singurul adevăr științific care nu are excepție – care a rămas neschimbat, oricât am căuta în trecut. Vei vedea că cei care s-au cunoscut pe ei înșiși au declarat dintotdeauna: „Suntem nemuritori; suntem fără de moarte. Viața nu cunoaște sfârșit".

Așa că, mai întâi, pătrunde în tine. Doar o străfulgerare a propriei tale nemuriri, și va fi ca și cum te-ai trezi dintr-un coșmar. Toate temerile dispar, și în locul fricii nu vei găsi decât beatitudine pură, bucurie pură – doar flori care te vor învălui cu parfumul eternității.

Atât de multe de făcut, atât de puțin timp

Am devenit conștient de faptul că timpul îmi provoacă foarte multă anxietate. Te-am auzit spunând că conștiința timpului creează frustrare, dar mă întreb dacă există ceva în noi ce se poate numi teama de timp?

Nimeni nu va ști, pentru că eu nu voi spune nimănui. Du-te și laudă-te că întreg muntele a fost gol".

Dar *chakravartinul* era un om cu o anumită integritate și iubea adevărul. El a zis: „Nu pot face asta; nu pot șterge nici alt nume pentru a face loc pentru al meu. Nu voi semna – este complet stupid". S-a întors și i-a spus pazniculuI: „Îți sunt recunoscător și le voi spune oamenilor mei de ce îți sunt recunoscător. Voi împrăștia vestea în lume, pentru că mulți dintre acești oameni s-au sinucis. Trebuie ca ei să se nască din nou, nu pot rămâne în rai. Voi face tot ce este necesar pentru a transmite mesajul în lume: nu vă irosiți viața cucerind lumea pentru a semna pe muntele de aur din rai. Nu mai este loc. Înainte de toate, trebuie să ștergeți numele altcuiva, ceea ce este urât, apoi trebuie să semnați în acel loc, iar mâine altcineva va șterge numele vostru. Întregul exercițiu este complet stupid. Sunt șocat, dar am înțeles ceva: nimeni nu ar trebui să ceară să fie special, pentru că existența nu acceptă pe nimeni ca fiind special, superior sau inferior".

Frica te face să încerci să fii special, dar asta nu va schimba situația. Singura soluție prin care poți scăpa de frică, mai degrabă decât să investești energia în a fi cineva special, este să folosești energia pentru a fi tu însuți. Găsește-te pe tine însuți, pentru că în încercarea de a fi special fugi din ce în ce mai mult de tine însuți. Că ai ajuns să fii conștient de asta este bine: cu cât fugi mai departe de tine însuți, cu atât ești mai departe de cunoașterea adevărului, acela că ești nemuritor, că nu există moarte.

Atunci când îți recunoști nemurirea, moartea dispare. Și cu moartea, toate fricile se evaporă în aer. Dar nu devenind cineva special.

Vei fugi din ce în ce mai departe de tine în căutare de ceva care să te poată scăpa de frică, de paranoia, de moartea ta. Dar cu cât ești mai departe, cu atât mai mare va fi frica, cu atât mai mare va fi paranoia, cu mult mai copleșitoare va fi moartea. E mai bine să te îndrepți spre interiorul tău și să descoperi adevărata ta ființă.

E logică simplă, aritmetică simplă: înainte să cauți oriunde altundeva, caută în tine însuți. Lumea e vastă, te vei pierde în căutări... așadar, privește în tine în primul rând; poate că ceea ce cauți e deja acolo. Și toți oamenii iluminați ai lumii sunt absolut de acord că este acolo, fără nici o excepție.

Este singurul adevăr științific care nu are excepție – care a rămas neschimbat, oricât am căuta în trecut. Vei vedea că cei care s-au cunoscut pe ei înșiși au declarat dintotdeauna: „Suntem nemuritori; suntem fără de moarte. Viața nu cunoaște sfârșit".

Așa că, mai întâi, pătrunde în tine. Doar o străfulgerare a propriei tale nemuriri, și va fi ca și cum te-ai trezi dintr-un coșmar. Toate temerile dispar, și în locul fricii nu vei găsi decât beatitudine pură, bucurie pură – doar flori care te vor învălui cu parfumul eternității.

Atât de multe de făcut, atât de puțin timp

Am devenit conștient de faptul că timpul îmi provoacă foarte multă anxietate. Te-am auzit spunând că conștiința timpului creează frustrare, dar mă întreb dacă există ceva în noi ce se poate numi teama de timp?

Aceasta este singura teamă care există: teama de timp. Teama de moarte este tot o teamă de timp, pentru că moartea oprește timpul. Nimeni nu se teme de moarte – cum te poți teme de ceva ce nu ai cunoscut? Cum îți poate fi frică de ceva absolut necunoscut, nefamiliar, străin? Frica nu poate exista decât în legătură cu ceva ce este cunoscut. Nu, atunci când spui „Mi-e frică de moarte", nu îți este frică de moarte – fiindcă n-o cunoști! Cine știe? – moartea ar putea fi mai bună decât viața.

Teama nu este de moarte, teama este de timp.

În India, folosim același cuvânt pentru ambele. *Kala* înseamnă timp, dar *kala* înseamnă și moarte. Avem un singur cuvânt și pentru timp, și pentru moarte. E semnificativ, cuvântul *kala* este semnificativ, foarte semnificativ, pentru că timpul este moarte, iar moartea nu este altceva decât timp.

Trecerea timpului înseamnă trecerea vieții. Apare teama. În Occident, teama este mult mai acută: a devenit aproape cronică. În Orient, teama aceasta nu este atât de mare, iar mptivul este acela că Orientul crede că viața continuă la infinit; moartea nu este sfârșitul; viața aceasta nu este singura viață; au fost mii și mii de vieți în trecut și vor fi mii și mii de vieți în viitor. Nu e nici o grabă. De aceea, Orientul este leneș: nu e nici o grabă! De aceea, în Orient nu există conștiința timpului – cineva spune „Voi veni la ora cinci fix", și nu vine deloc. Nu simte nici o responsabilitate față de timp, iar tu aștepți și aștepți, și persoana ajunge cu o întârziere de patru, cinci ore și spune „Care e problema? Ei și ce?"

În concepția vestică, timpul este foarte scurt, întrucât creștinismul și iudaismul cred într-o singură viață. De aici a luat naștere anxietatea. Există o singură viață, 70 de ani cel mult; o treime o irosim dormind – dacă trăiești 60 de ani, 20 de ani sunt irosiți cu somnul, 20 din cei rămași sunt irosiți cu educația, cu una-alta; ceilalți 20 de ani rămași – jobul, ocupația, familia, căsătoria și divorțul, și, dacă faci cu adevărat un calcul, vei vedea că nu-ți mai rămâne timp de trăit! „Când voi trăi?" Teama ți se înfige în inimă, iar viața trece, timpul îți zboară printre degete, și moartea planează în permanență asupra fiecărui moment – poate să îți bată la ușă în orice clipă. Iar timpul este ireversibil, nu îl poți recâștiga, odată dus, e dus pentru totdeauna.

Teama, anxietatea, o nevroză legată de timp – devine cronică, este aproape ca și cum ar fi devenit o a doua natură a minții occidentale, care e mereu conștientă de faptul că timpul se scurge și care se teme din acest motiv.

Teama este în esență legată de faptul că încă nu ai fost capabil să trăiești, iar timpul trece, nu poate fi recuperat; nu poți să dai timpul înapoi; odată dus, e dus pentru totdeauna. Iar cu fiecare zi, viața se scurtează, devine din ce în ce mai mică.

Teama nu este legată de moarte, teama este legată de timp, iar dacă privești adânc în ea, vei descoperi că teama este legată de viața netrăită – nu ai fost capabil să trăiești. Dacă trăiești, nu ai de ce te teme. Dacă viața cunoaște împlinirea, nu există frică. Dacă te-ai bucurat de ea, dacă ai atins culmile pe care viața le oferă, dacă viața ta a fost o experiență orgasmică, o poezie profundă care a vibrat în tine, un cântec, un festival, o ceremonie, și dacă ai trăit

fiecare moment la maximum, atunci nu mai există frica de timp, atunci frica dispare.

Ești pregătit chiar dacă moartea sosește azi, ești pregătit. Ai cunoscut viața – de fapt, vei ajunge să urezi bun venit morții pentru că acum ți se deschide o nouă oportunitate, o nouă ușă, ți se revelează un nou mister: mi-am trăit viața, acum moartea îmi bate la ușă; voi sări să îi deschid ușa – „Intră!" Pentru că am cunoscut viața, mi-ar plăcea să te cunosc și pe tine.

Asta s-a întâmplat și cu Socrate atunci când era pe moarte. Discipolii au început să plângă și să se tânguiască – și era normal. Socrate a deschis ochii și a spus: „Opriți-vă! Ce faceți? De ce plângeți și vă tânguiți? Mi-am trăit viața, și am trăit-o la maximum. Acum moartea vine, și sunt entuziasmat! Aștept cu atâta iubire și dor, cu speranță. O nouă ușă se deschide, viața revelează un nou mister".

Cineva l-a întrebat: „Nu îți este frică?"

Socrate a răspuns: „Nu văd de ce mi-ar fi frică de moarte, pentru că, în primul rând, nici nu știu cum va fi. Iar în al doilea rând, sunt doar două posibilități: fie voi supraviețui, și atunci nu se pune problema de frică, fie nu voi supraviețui, și atunci iarăși nu se pune problema de frică. Dacă nu supraviețuiesc, nu este nici o problemă – de vreme ce eu nu voi mai fi, nu va mai putea exista nici o problemă; iar dacă supraviețuiesc, dacă conștiința mea supraviețuiește, nu este nici o problemă, pentru că sunt încă aici. Probleme am avut și în viață – le-am rezolvat, deci, dacă voi fi acolo și vor exista probleme, le voi rezolva – și este mereu o bucurie să rezolvi o problemă, e ca o provocare. Acceptă provocarea și te concentrezi asupra ei, iar după ce ai rezolvat-o, o explozie de fericire va avea loc".

Teama de moarte este teama de timp, iar teama de timp este, în profunzime, teama de momentele netrăite, de viața netrăită.

Ce este de făcut? Trăiește mai mult, și trăiește mai intens. Trăiește periculos! Este viața ta, nu o sacrifica pentru prostiile cu care ai fost învățat. Este viața ta, trăiește-o. Nu o sacrifica pentru cuvinte, teorii, țări, politică. Nu o sacrifica pentru nimeni.

Mulți sunt pregătiți ca niște măcelari: te pot prinde. Și ți-au înrădăcinat în minte condiționări: „Poporul tău este în pericol – mori pentru el!" Prostie curată. „Religia ta este în pericol – mori pentru ea!" Prostii. Este viața ta, trăiește-o! Nu muri pentru nimic altceva, mori doar pentru viață, acesta este mesajul. Și apoi nu va mai exista frică. Dar există oameni gata să te exploateze. Ei continuă să spună: „Mori pentru asta, mori pentru ailaltă". Sunt pregătiți pentru un singur lucru, și anume ca tu să devii martir. Și apoi apar temerile.

Trăiește viața, și nu te gândi că a muri este un act de curaj. Singurul curaj este acela de a trăi viața în mod total, nu există alt curaj. A muri este foarte simplu și ușor. Poți sări de pe un munte, te poți spânzura – este un lucru cât se poate de ușor. Poți deveni martir pentru o țară, pentru un zeu, pentru o religie, pentru o biserică – numai măcelari, numai criminali. Nu te autosacrifica. Ești aici pentru tine, pentru nimeni altcineva.

Și apoi trăiește. Și trăiește în libertate absolută, atât de intens, încât fiecare moment să fie transformat în eternitate.

Dacă trăiești intens un moment, acesta este transformat în eternitate. Dacă trăiești intens un moment, începi să trăiești pe verticală, nu mai trăiești pe orizontală.

Există două moduri de a relaționa cu timpul: unul este să înoți la suprafața oceanului, celălalt este să te scufunzi în adânc, să te duci către fundul oceanului.

Dacă înoți mereu doar la suprafața oceanului timpului, îți va fi tot timpul frică, pentru că suprafața nu este realitatea. Suprafața nu este cu adevărat oceanul, este doar marginea, periferia. Scufundă-te în adânc, mergi către fundul oceanului. Când trăiești intens un moment, nu mai ești parte din timp.

Dacă ești îndrăgostit, cu adevărat îndrăgostit, timpul dispare. Când ești cu persoana iubită sau cu un prieten, brusc, timpul nu mai există. Te cufunzi în adânc. Dacă iubești muzica, dacă ai o inimă muzicală, știi că timpul se oprește. Dacă ai simțul frumosului, o sensibilitate estetică, privește un trandafir, și timpul va dispărea, privește luna și unde este atunci timpul? Ceasul se oprește imediat. Limbile continuă să se miște, dar timpul se oprește.

Dacă ai iubit ceva în mod profund, atunci știi că poți transcende timpul. Secretul ți-a fost revelat de atâtea ori. Viața însăși ți-l revelează.

Vieții i-ar plăcea ca tu să te bucuri. Vieții i-ar plăcea ca tu să sărbătorești. Vieții i-ar plăcea să participi atât de intens încât să nu ai nici un regret pentru trecut, să nu rememorezi trecutul, întrucât, cu fiecare moment, pătrunzi din ce în ce mai adânc – cu fiecare moment, viața devine din ce în ce mai frumoasă, mai orgasmică, o experiență de vârf,

și, treptat, pe măsură ce te apropii mai mult de vârf, aceasta devine căminul tău.

Așa trăiește un iluminat, el trăiește total și trăiește clipă de clipă.

Cineva l-a întrebat pe un maestru zen: Ce ai făcut de când ai ajuns la iluminare? El a răspuns: Car apă de la fântână, tai lemne în pădure, când îmi e foame, mănânc, iar când îmi e somn, mă culc, asta e tot ce fac.

Dar ține minte, când un om care a ajuns la o înțelegere profundă a ființei sale taie lemne, el taie lemne și atât. Nu mai este nimeni altcineva acolo. De fapt, cel care taie lemnele nu este acolo, doar tăiatul lemnelor a rămas. Cel care taie lemnele nu este acolo, pentru că el este trecutul. Când acesta mănâncă, el pur și simplu mănâncă.

Un mare maestru zen a spus: Când stai, stai, când mergi, mergi, și, mai presus de toate, nu șovăi.

Timpul este o problemă din cauză că nu ai trăit cum trebuie – este ceva simbolic, simptomatic. Dacă trăiești cum trebuie, problema timpului dispare, teama de timp dispare.

Și atunci, ce este de făcut? În orice moment, indiferent ce faci, fă lucrul acela în mod total. Lucruri simple precum a face o baie; fă-o în mod total, uită de lumea întreagă; când stai, stai; când mergi, mergi, și, mai presus de toate, nu șovăi; stai sub duș și lasă toată existența să se reverse asupra ta. Contopește-te cu acele picături de apă care se revarsă asupra ta. Lucrurile mărunte: menajul, gătitul, spălatul rufelor, plimbarea matinală – fă-le în mod total, și atunci nu va mai fi nevoie de nici o meditație.

Meditaţia nu este decât un mod de a învăţa cum să faci un lucru în mod total – odată ce ai învăţat, transformă-ţi întreaga viaţă într-o meditaţie; uită cu totul de meditaţii, fă din viaţă singura lege, fă din viaţă singura meditaţie. Şi atunci timpul vă dispărea.

Şi aminteşte-ţi, când timpul dispare, moartea dispare. Atunci nu îţi mai este frică de moarte. De fapt, chiar o aştepţi.

Gândeşte-te doar la acest fenomen. Când aştepţi moartea, cum ar putea moartea să existe?

Aşteptarea aceasta a morţii nu este una suicidală. Ea nu este una patologică. Ţi-ai trăit viaţa. Dacă ţi-ai trăit viaţa, moartea devine o culme a ei. Moartea este punctul culminant al vieţii, este apogeul ei.

Ai cunoscut toate micile valuri ale vieţii – mâncare, băutură, somn, plimbări, dragoste –, ai cunoscut valuri mici, valuri mari – apoi vine valul cel mai mare. Moartea! Trebuie să o trăieşti şi pe ea în totalitatea ei. Şi atunci eşti pregătit să mori. Faptul în sine de a fi gata să mori reprezintă moartea morţii înseşi.

Aşa au ajuns oamenii să ştie că nimic nu moare. Moartea este lipsită de putere dacă eşti pregătit să o trăieşti, moartea este foarte puternică dacă îţi e frică. Viaţa netrăită îi dă putere morţii. O viaţă trăită în totalitate îi ia morţii orice urmă de putere. Moartea nu mai există.

Înţelegerea e cheia

Cum poate fi frica stăpânită sau eliminată complet?

Frica nu poate fi stăpânită, nu poate fi eliminată, poate fi doar înţeleasă. Înţelegere este cuvântul-cheie aici. Şi doar

înţelegerea aduce transformare, nimic altceva. Dacă încerci să stăpâneşti frica, aceasta va rămâne reprimată, se va adânci în tine. O astfel de abordare nu-ţi va fi de nici un ajutor, ea va complica lucrurile. Ea iese la suprafaţă, iar tu o reprimi– asta înseamnă să o stăpâneşti. O poţi reprima; o poţi reprima atât de adânc încât să dispară complet din conştiinţă. Atunci, nu vei mai fi conştient de ea, dar ea va fi acolo, în subteran, şi va exercita o influenţă asupra ta. Va reuşi, te va manipula, dar te va manipula într-un mod atât de indirect, încât nici nu îţi vei da seama. Dar atunci, pericolul s-a adâncit. Acum nici măcar nu îl mai poţi înţelege.

Prin urmare, frica nu trebuie stăpânită şi nu trebuie nici eliminată. Ea nu poate fi eliminată, pentru că frica conţine un tip de energie, şi nici o energie nu poate fi distrusă. Ai observat că atunci când îţi este frică, ai o energie imensă? La fel ca atunci când eşti furios; ambele sunt aspecte ale aceluiaşi fenomen energetic. Furia este agresivă, iar teama este nonagresivă. Teama este furie într-o stare negativă; furia este teama într-o stare pozitivă. Ai observat cât eşti de puternic atunci când eşti furios, câtă energie ai? Poţi arunca un ditamai pietroiul când eşti furios; în mod normal, nu ai putea nici să îl clinteşti. Puterea ta devine de trei, de patru ori mai mare atunci când eşti furios. Poţi face lucruri pe care în absenţa furiei nu le-ai putea face.

Sau, atunci când eşti cuprins de frică, poţi fugi atât de repede, încât şi un alergător olimpic ar fi gelos. Frica produce energie; frica *este* energie, iar energia nu poate fi distrusă. Nici măcar o iotă de energie nu poate fi eliminată din existenţă. Trebuie să îţi aminteşti constant lucrul acesta, altfel, vei face ceva greşit. Nu poţi distruge nimic, poţi doar

să îi dai altă formă. Nu poţi distruge nici o pietricică; un fir de nisip nu poate fi distrus, el doar își schimbă forma. Nu poţi distruge o picătură de apă. O poţi transforma în gheaţă, o poţi transforma în abur, dar ea va rămâne. Va rămâne undeva, nu poate fi scoasă din existenţă.

Nu poţi distruge nici frica. De secole se încearcă asta – oamenii au încercat să distrugă frica, au încercat să distrugă furia, au încercat să distrugă sexualitatea, au încercat să distrugă lăcomia, una, alta. Întreaga lume a încercat constant să îţi distrugă energiile, și care este rezultatul? Fiinţa umană a devenit o harababură. Nimic nu este distrus, totul există în continuare; singurul rezultat e că lucrurile au devenit confuze. Nu este nevoie să încerci să distrugi nimic pentru că, în primul rând, nimic nu poate fi distrus.

Și, atunci, ce este de făcut? Trebuie să înţelegi frica. Ce este frica? Cum ia naștere? De unde vine? Care este mesajul ei? Cerceteaz-o – dar fără să o judeci; doar atunci vei înţelege. Dacă ai deja prejudecata că teama este ceva rău, că nu ar trebui să existe – „Nu ar trebui să îmi fie frică" – atunci n-o poţi cerceta. Cum ai putea să o înfrunţi? Cum ai putea să te uiţi în ochii ei, când deja ai decis că este dușmanul tău? Nimeni nu privește în ochii dușmanului. Dacă tu consideri că este ceva rău, atunci vei încerca să o eviţi, să o ocolești, să o neglijezi. Vei încerca să faci în așa fel încât să nu te întâlnești cu ea, dar ea va rămâne acolo. Abordarea aceasta nu te va ajuta.

Înainte de orice, renunţă să o condamni, să o judeci, să o evaluezi. Frica este o realitate. Trebuie înfruntată, trebuie înţeleasă. Și doar prin înţelegere poate fi transformată.

De fapt, este transformată prin înţelegere. Nu este nevoie să faci nimic altceva; înţelegerea o transformă.

Ce este frica? În primul rând, frica se află întotdeauna în preajma unei dorinţe. Îţi dorești să devii un om faimos, cel mai faimos din lume – și apare teama. Dacă n-ai să reușești? Apare frica. Ea apare ca un subprodus al dorinţei. Vrei să devii cel mai bogat om din lume. Dar dacă nu reușești? Începi să tremuri; apare frica. Vrei ca o femeie să fie a ta și îţi este frică de faptul că mâine s-ar putea să n-o mai ai, pentru că ar putea să plece la altul. Ea este încă vie, poate pleca. Numai o femeie moartă nu va fi capabilă să te părăsească, iar femeia aceasta este încă vie. Poţi poseda un cadavru – atunci nu mai există nici o frică, cadavrul va rămâne acolo. Poţi poseda mobilă, n-are de ce să-ţi fie frică. Dar când încerci să posezi o fiinţă umană, apare frica. Cine știe, ieri nu era a ta, azi este a ta... cine știe? Mâine ar putea fi a altcuiva. Apare frica. Frica se naște din dorinţa de posesie, este un subprodus al ei; vrei să posezi, de aici frica. Dacă nu vrei să posezi, atunci frica nu există. Dacă nu ai dorinţa de a fi cutare sau cutare lucru în viitor, atunci nu există frică. Dacă nu vrei să mergi în rai, atunci nu există frică, preotul nu te poate face să te temi. Dacă nu vrei să te duci nicăieri, atunci nimeni nu te poate face să îţi fie frică.

Dacă începi să trăiești clipa, frica dispare. Frica vine prin dorinţă. Prin urmare, dorinţa creează frică.

Cerceteaz-o. Ori de câte ori apare frica, vezi de unde vine, ce dorinţă o generează, și apoi vezi cât de inutilă e. Cum ai putea poseda un bărbat sau o femeie? Este o idee atât de stupidă! Numai lucrurile pot fi posedate, nu persoanele.

Omul este libertate. O persoană este frumoasă datorită libertăţii. Pasărea este frumoasă când zboară spre cer – o închizi în colivie, și nu mai este aceeași pasăre, ţine minte asta. Pare a fi, dar nu mai este aceeași pasăre. Unde e cerul? Unde e soarele, unde sunt vânturile, unde sunt norii? Unde este acea libertate a zborului? Toate au dispărut. Nu mai este aceeași pasăre.

Iubești o femeie pentru că ea este libertate. Apoi o închizi în colivie: mergi la tribunal și vă căsătoriţi, și construiești o frumoasă colivie în jurul ei, poate chiar din aur, cu diamante încrustate, dar nu mai este aceeași femeie. Și apare teama. Ţi-e frică, frică, pentru că acelei femei s-ar putea să nu îi placă acea colivie. Posibil să tânjească după libertate din nou. Iar libertatea este valoarea supremă, la ea nu se poate renunţa.

Omul constă din libertate, conștiinţa constă din libertate. Așa că, mai devreme sau mai târziu, femeia va începe să se simtă plictisită, sătulă. Va începe să se uite după altcineva. Ţi-e frică. Frica ta apare din cauză că vrei să o posezi – dar, mai întâi de toate, de ce vrei să posezi? Nu-ţi mai dori să posezi, și nu va mai exista nici frică. Și când nu mai există frică, mult din acea energie implicată în frică devine disponibilă – iar acea energie poate deveni creativitatea ta. Ea poate deveni un dans, o sărbătoare.

Ţi-e frică de moarte? Nu ai cum să mori, pentru că, în primul rând, tu nu exiști. Cum ai putea muri? Privește în ființa ta, pătrunde adânc în ea. Există acolo cineva care să poată muri? Când privești în profunzime, nu găsești nici un ego, nu găsești nici un „sine" acolo. Prin urmare, nu există posibilitatea morţii. Doar ideea de ego creează teama de moarte. Când nu există ego, nu există moarte. Ești tăcere absolută, nemurire, eternitate – nu în chip de tu însuţi, ci în chip de cer deschis, necontaminat de nici o idee de „eu", de sine – fără limite, nedefinit. Atunci nu mai există frică.

Frica apare din cauza existenţei altor lucruri. Va trebui să privești în profunzime la acele lucruri, iar contemplarea lor va genera schimbări.

Așa că, te rog, nu mă întreba cum poate fi stăpânită sau distrusă. Nu se pune problema să fie nici stăpânită, nici eliminată. Nu poate fi stăpânită, nu poate fi distrusă, poate fi doar înţeleasă. Lasă ca înţelegerea să fie singura ta lege.

Nesiguranță divină

Știu că orice idee a unei siguranţe venite din exterior este prostească și nerealistă, dar există oare o siguranţă interioară, pe care să ne străduim să o obţinem?

Nu există siguranţă, interioară sau exterioară. Siguranţa nu există, tocmai de aceea existenţa este atât de frumoasă. Gândește-te la un trandafir care dimineaţa ar începe să se gândească la cât de sigură îi este existenţa; ce s-ar întâmpla? Dacă floarea de trandafir ar căuta cu adevărat siguranţa, atunci s-ar transforma într-o floare de plastic; altfel, nesiguranţa rămâne prezentă. Un vânt puternic poate începe să bată, și petalele vor fi spulberate. Un copil poate veni să rupă floarea. O capră ar putea să o mănânce. Sau e posibil ca nimic să nu se întâmple – să nu vină nici un copil,

nici o capră și nici un vânt, dar seara ea se va ofili. Chiar dacă nu se întâmplă nimic neobișnuit, tot va dispărea.

Dar asta este frumusețea florii de trandafir, de aceea este ea atât de frumoasă – pentru că trăiește înconjurată de moarte, se luptă cu moartea, se luptă cu vânturile. Așa o floare mică, și așa o luptă puternică, și totuși ea înflorește în ciuda tuturor dificultăţilor și pericolelor. Chiar dacă este vorba doar de câteva minute sau de câteva ore – nu contează, timpul este imaterial –, floarea și-a trăit traiul. A trăit, a vorbit cu vânturile, a vorbit cu soarele și cu luna și s-a uitat către nori. Și a simţit bucurie, imensă pasiune! Apoi vine vremea să moară; nu se agaţă de viaţă. Un trandafir care s-ar agăţa de viaţă ar fi urât; numai fiinţa umană poate atinge un asemenea grad de urâţenie. Când vine momentul, floarea pur și simplu moare și dispare în pământul din care a răsărit. Nu există siguranţă în exterior, nici în interior. Nesiguranţa e însăși materia din care este făcută viaţa.

Asta este diferenţa între ceea ce fac eu și ceea ce fac alţii – ei îţi oferă siguranţă, eu te privez de orice formă de siguranţă. Te fac conștient de frumuseţile vieţii – de riscurile ei, de pericolele, nesiguranţele ei. Te fac mai sensibil. Și acolo unde este mai multă sensibilitate, este și mai multă provocare și aventură. Și nimănui nu îi mai pasă dacă ziua de mâine va mai veni sau nu; astăzi e mai mult decât suficient. Dacă putem iubi, dacă putem trăi, ziua aceasta este mai mult decât suficientă.

Un singur moment de iubire profundă reprezintă o eternitate. Cui îi pasă de siguranţă? Ideea în sine provine din lăcomie, ideea în sine provine din ego. Numește-o siguranţă interioară, numește-o siguranţă exterioară, nu este nici o diferenţă. Trebuie să privești și să cercetezi și să vezi că nu există nici o siguranţă și că însăși existenţa nu permite siguranţă. În chiar acel moment, o imensă revoluţie a luat naștere în fiinţa ta; ești metamorfozat.

Iisus numește asta *metanoia*. Momentul când ești convertit... nu prin faptul că devii creștin, catolic sau protestant. E momentul în care nu mai ești lumesc.

A căuta siguranţa înseamnă a fi lumesc. A trăi în nesiguranţă precum un trandafir înseamnă a fi nelumesc.

Siguranţa este lumească; nesiguranţa este divină.

2

Speriat de moarte – explorarea rădăcinilor fricii

Când oamenii trăiesc în frică, vieţile lor nu sunt foarte vii. Frica schilodește și paralizează. Îţi taie rădăcinile, nu îţi dă voie să te înalţi până la culmile pe care le-ai putea atinge și nici să cunoști deplinătatea ființei tale. Ea îi face pe oameni să rămână pigmei din punct de vedere spiritual. Să-ţi împlinești destinul e ceva ce necesită mare curaj, neînfricare, iar neînfricarea este cea mai religioasă calitate.

Omenii plini de frici nu pot trece dincolo de ceea ce este cunoscut. Ceea ce este cunoscut le oferă o formă de confort, de siguranţă, de securitate, tocmai pentru că este cunoscut. Omul este perfect conștient de ceea ce are în faţă. Știe cum să se ocupe de o situaţie cunoscută. El poate să rămână chiar pe jumătate adormit și în același timp să se ocupe de ea – nu este nevoie să fie treaz; din acest motiv e convenabil să ai de-a face cu ceea ce este cunoscut.

În momentul în care depășești graniţele cunoscutului, frica apare pentru că de acum vei fi neștiutor, nu vei ști ce să faci, ce să nu faci. Nu vei mai fi atât de sigur de tine, vei comite greșeli; te poţi rătăci. Asta este teama care îi ţine pe oameni priponiţi de ceea ce este cunoscut, iar în momentul în care o persoană este legată de ceea ce este cunoscut, este moartă.

Viaţa nu poate fi trăită decât periculos – nu există alt mod de a o trăi. Numai prin pericol se poate atinge maturitatea, dezvoltarea. Omul trebuie să fie un aventurier, trebuie să fie pregătit să rişte tot timpul ceea ce este cunoscut pentru ceea ce este necunoscut. Și, odată ce a gustat din bucuria libertăţii și a curajului, nu va mai avea nici un regret, pentru că va ști ce înseamnă să trăiești la maximum. Va ști ce înseamnă să arzi torţa vieţii de la un capăt la celălalt. Și chiar și o singură clipă de asemenea intensitate îţi aduce o mulţumire mai mare decât eternitatea unei vieţi mediocre.

Omul se teme de moarte pentru că habar nu are ce este viaţa. Dacă știi ce este viaţa, teama de moarte dispare de la sine. Problema nu ţine deloc de moarte, problema ţine de viaţă. Pentru că nu știm ce este viaţa, ne este frică de faptul că într-o zi ea se va sfârși. Nici măcar nu am trăit. Cum poţi trăi fără să ai habar ce înseamnă viaţa? Nu ai trăit niciodată și nici nu ai iubit; doar ai lâncezit, ai vegetat. Și știi că un lucru e sigur: moartea se apropie pe zi ce trece, în fiecare moment; de aici, teama. Teama este firească pentru că moartea va închide ușa vieţii pentru totdeauna. Fără ca măcar să ai habar ce este viaţa, ea îţi va fi luată. Ţi s-a oferit o oportunitate, o mare oportunitate, și ai ratat-o.

Continui să amâni mereu pentru mâine. Îţi spui: „Mâine voi trăi". Dar ştii că, simultan, alături de această amânare, există frica: „Mâine, cine ştie? Mâine poate vine moartea, şi atunci?" Ai amânat viaţa pentru mâine, şi nu mai există mâine – şi atunci? Apare frica.

Şi nu ştii cum să trăieşti momentul acesta. Nimeni nu îţi spune cum să-l trăieşti. Predicatorii, politicienii, părinţii, toţi îţi vorbesc despre ziua de mâine. Când erai copil, îţi spuneau: „Când vei fi mare, vei înţelege ce este viaţa". Când erai adolescent, îţi spuneau: „Sunteţi tineri nebuni – tinereţea este nebunie. Când veţi fi bătrâni, abia atunci veţi înţelege". Şi când ai îmbătrânit, toţi îţi spun: „Eşti terminat. Nu a mai rămas nimic, eşti ca un cartuş folosit". Ciudată lume!

Când eram copil, obişnuiam să le pun bătrânilor mii de întrebări, aşa cum fac toţi copiii. Aproape că devenise o tortură pentru ei, fiindcă întrebările mele îi stânjeneau. Aşa că cel mai simplu pentru ei era să îmi spună: „Eşti prea mic. Aşteaptă".

Unul dintre prietenii tatei era cunoscut drept înţeleptul satului. Obişnuiam să merg cu tata pe la el şi să-l torturez mai mult decât pe oricare altul. Îmi răspundea tot timpul: „Aşteaptă. Eşti prea mic, iar întrebările tale sunt prea complicate. Când vei mai creşte puţin, abia atunci vei fi capabil să înţelegi".

I-am spus: „Dă-mi, te rog, în scris anul în care voi fi mare. Abia atunci îţi voi pune aceste întrebări. Pentru că ce faci tu e o şmecherie! De fiecare dată când întreb – şi te întreb deja de vreo cinci ani –, îmi spui acelaşi lucru: «Când vei creşte mare...» Probabil îmi vei spune asta la nesfârşit! Aşa că scrie anul pe hârtie şi semnează".

I-am văzut mâna tremurând. L-am întrebat: „De ce îţi tremură mâna? De ce îţi este frică? Dacă ai idee la ce vârstă o persoană devine capabilă să înţeleagă, scrie asta pe hârtie. Dacă scrii douăzeci, te voi întreba la douăzeci şi unu de ani – îţi voi da un an în plus!"

Aşa că a scris: „Douăzeci şi unu de ani".

I-am răspuns: „În regulă, voi reveni la vârsta de douăzeci şi doi de ani".

Pesemne că s-a gândit: „Cel puţin, pentru moment, problema este rezolvată. Cine ştie ce va mai fi după ce va împlini vârsta de douăzeci şi doi de ani... ?" Aveam în jur de paisprezece ani pe vremea aia.

La împlinirea vârstei de douăzeci şi doi de ani, m-am întors însoţit de o mulţime de oameni – adunasem mulţi oameni în jurul meu – şi i-am spus: „Iată scrisoarea ta. Acum răspunde!"

Mi-a zis: „Eşti aşa o pacoste! De ce ai adus toţi oamenii ăştia?"

I-am răspuns: „Ca să fie martori la faptul că mă păcăleşti. Şi nu numai tu mă păcăleşti pe mine, ci la fel se întâmplă peste tot în lume. Cei în vârstă îi păcălesc pe cei tineri, spunându-le «mâine», şi mâine nu vine niciodată. Acum am douăzeci şi doi de ani, iar tu ai scris douăzeci şi unu pe bucata de hârtie. Ţi-am acordat încă un an, în eventualitatea în care nu aş fi suficient de inteligent şi aş avea nevoie să mai cresc puţin. Dar acum nu am de gând să plec, voi sta aici până îmi vei răspunde la toate întrebările".

Mi-a zis: „Ca să fiu sincer, nu ştiu nimic. Şi, te rog, nu mă mai întreba iar. Iartă-mă, ai dreptate – te-am minţit".

„De ce ai minţit un copil?", l-am întrebat. „Cum ai putut să minţi un copil care te întreba cu atâta inocenţă, care credea în tine? L-ai amăgit! Nu știi dacă există sau nu Dumnezeu, dar îmi spuneai că există și că aveam să înţeleg mai târziu. Am știut încă de pe atunci că nu înţelegi. Nu știi nimic despre Dumnezeu, doar repeţi ca un papagal."

Dar asta este situaţia; dascălii nu știu, profesorii nu știu, preoţii nu știu, dar, deși nu știu, continuă să pretindă că știu. Și întreaga strategie constă dintr-o singură șmecherie, aceea de a amâna: „Vei afla când vei fi suficient de matur". Bineînţeles că nu ești niciodată matur, niciodată nu crești mare. Iar când ajungi bătrân, nu vrei să te faci nici tu de râs, așa că începi să spui aceleași lucruri copiilor tăi.

Dacă îţi iubești copiii, dacă îţi iubești fraţii mai mici, surorile mai mici, nu le spune niciodată minciuni. Fii sincer, spune-le: „Nu știu și caut". Nu amâna pentru mâine.

Întreaga noastră viaţă este o amânare, de aici, și frica de moarte: „Nu am aflat nimic încă, iar moartea vine". Toţi ne temem de moarte pentru simplul motiv că nu am gustat încă viaţa. Omul care știe ce este viaţa nu se teme niciodată de moarte; urează bun venit morţii. Când apare moartea, el o îmbrăţișează, îi urează bun venit, primește moartea ca pe un invitat. Pentru cel care nu știe ce este viaţa, moartea este un dușman. Iar pentru un om care știe ce este viaţa, moartea este punctul culminant al vieţii.

Dar fiecare se teme de moarte, iar lucrul acesta este de asemenea contagios. Părinţii tăi se tem de moarte, vecinii tăi se tem de moarte. Copiii sunt contaminaţi încă de mici de această teamă constantă. Toţi se tem de moarte. Oamenii nici nu vor să vorbească despre ea.

Când moare un om, există specialiști care îi îmbălsămează corpul. Persoana respectivă nu a arătat niciodată atât de frumoasă cum arată acum, când este moartă – machiată, cu obrajii atât de îmbujoraţi de parcă tocmai s-ar fi întors dintr-o vacanţă de trei luni în Florida! Arată atât de sănătoasă, de parcă tocmai a făcut niște exerciţii de gimnastică, iar acum stă în postura yoghină a mortului, nu e moartă cu adevărat. Trebuie creată impresia că nu este moartă. Chiar și pe piatra de mormânt scrie: „Nu este moartă, ci doar doarme". Și, în toate limbile, oricând moare cineva, nimeni nu spune că omul acela a murit pur și simplu. Spunem: „S-a dus în rai. A devenit preaiubitul lui Dumnezeu. Dumnezeu l-a ales și l-a chemat la El. S-a dus pe lumea cealaltă". Vorbim despre divinitatea oamenilor doar atunci când sunt morţi.

Când moare un om, nimeni nu îl vorbește de rău, nimeni nu spune nimic rău despre el. Devine brusc un sfânt, brusc devine măreţ. Golul lăsat de el nu va fi umplut niciodată, lumii îi va fi pe veci dor de el, era atât de important. Dar nimeni nu băgase de seamă cât fusese viu! Astea sunt șmecherii – șmecherii menite să ţină moartea departe, să închidă ușile și să facă astfel ca moartea să fie uitată.

O umanitate reală nu ar trebui să aibă tabuuri – nici un tabu despre sex, nici un tabu despre moarte. Viaţa ar trebui trăită la maximum, iar moartea face parte din viaţă. Omul ar trebui să trăiască în mod total și să moară în mod total.

Când fac terapie cu oameni, trei frici ies în mod constant la suprafaţă în ei. Frica de a nu înnebuni, frica de a se abandona complet în timpul orgasmului,

și frica de moarte. Aceste trei frici apar iar și iar în ședințele mele cu oamenii. Poți comenta, te rog?

Este o întrebare foarte semnificativă, o întrebare existențială.

Umanitatea a trăit cu aceste trei frici timp de mii de ani. Nu sunt frici individuale, sunt frici colective. Provin din inconștientul colectiv.

Frica de a nu înnebuni se află în fiecare, pentru simplul motiv că inteligenței nu i s-a permis să se dezvolte. Inteligența este periculoasă pentru grupurile de interese, așa că acestea i-au tăiat rădăcinile mii de ani la rând.

În Japonia, există un anumit tip de arbore considerat a fi o mare artă, dar care este pur și simplu o crimă. Copacii aceia au patru, cinci sute de ani și câțiva centimetri înălțime. Generații de grădinari au avut grijă de ei. Tehnica este aceea de a pune arborele într-un ghiveci fără fund, după care i se taie rădăcinile în mod constant. Rădăcinile arborelui nu sunt lăsate să crească în pământ. Iar dacă nu permiți rădăcinilor să se înfigă în pământ, copacul îmbătrânește, dar nu crește deloc. Este bizar să vezi acel tip de copac. Pare străvechi, dar este doar bătrân, din ce în ce mai bătrân; de crescut, nu a crescut niciodată. Nu a înflorit niciodată, nu a dat fructe.

Același lucru se întâmplă și cu omul. Rădăcinile îi sunt tăiate; omul trăiește aproape fără rădăcini. Trebuie să crească așa pentru a deveni dependent de societate, de cultură, de religie, de stat, de părinți, de toată lumea. Trebuie să depindă, nu are rădăcini proprii. În momentul în care devine conștient că nu are rădăcini, simte că înnebunește,

că își pierde mințile. Pierde orice sprijin, cade într-un abis întunecat... deoarece cunoașterea lui este de împrumut, nu este a lui. Respectabilitatea lui este de împrumut. El însuși nu are respect pentru propria-i ființă. Întreaga-i personalitate este împrumutată de la varii surse – de la universitate, de la biserică, de la stat. El nu are nimic al lui.

Gândește-te doar la un om care trăiește într-un palat imens și luxos și căruia îi spui într-o zi că palatul nu este al lui, și nici luxul din interior nu îi aparține. Îi spui: „Toate acestea aparțin altcuiva care vine să te dea afară". Va înnebuni. Așa că în timpul psihoterapiei vei ajunge la un asemenea punct, iar persoana va trebui să înfrunte asta, să-și dea voie să înnebunească.

Permite-i omului să înnebunească în cadrul terapiei – îndată ce o va face, va scăpa de frică. Acum știe ce este nebunia. Frica este întotdeauna de necunoscut. Lasă-l să înnebunească, și curând se va calma, pentru că frica lui nu are o bază reală. Este doar frica proiectată de societate.

Părinții spun: „Dacă nu faci ce spunem, dacă ești neascultător, vei fi pedepsit". Dumnezeul evreilor spune în Talmud: „Sunt un Dumnezeu foarte gelos, foarte furios. Reține că nu sunt drăguț, nu sunt unchiul tău". Toate religiile au procedat astfel, iar dacă încetezi să mai urmezi drumul urmat de mulțime, ești declarat nebun. Prin urmare, fiecare se agață de mulțime, făcând parte dintr-o religie, o biserică, un partid, o națiune, o rasă. Omului îi este frică să fie singur, or, tu chiar asta faci atunci când îl aduci către profunzimile ființei sale. Toată acea mulțime, toate acele legături dispar. Este lăsat singur, fără nici unul dintre aceia pe care s-a bazat.

Nu dispune de propria lui inteligență – asta este problema. Până când nu va începe să își cultive propria inteligență, se va teme să nu înnebunească. Și nu numai asta, dar societatea însăși îl poate înnebuni în orice moment. Dacă societatea îl vrea nebun, dacă lucrul acesta e în favoarea ei, atunci societatea îl va înnebuni.

În Uniunea Sovietică se întâmpla asta în fiecare zi. Dau acest exemplu, pentru că sovieticii au făcut-o în mod științific, metodologic. Se întâmplă peste tot în lume, dar metodele lor sunt primitive. De exemplu, în India, dacă o persoană se comportă într-un mod care nu este acceptat de societate, atunci această persoană devine un paria. Nu mai primește ajutor din partea nimănui. Oamenii nici măcar nu îi vor mai vorbi. Propria familie îi va închide ușa în nas. Omul va ajunge să înnebunească, tu îl vei înnebuni!

Dar în Uniunea Sovietică o făceau metodologic și o făceau chiar și unor oameni care câștigaseră Premiul Nobel, care aveau inteligență – dar o inteligență aflată mereu sub control, sub supravegherea statului. Și un simplu act de nesupunere... fiindcă persoana obținuse Premiul Nobel, iar guvernul sovietic nu dorea asta, pentru că Premiul Nobel venea dintr-o lume capitalistă, iar guvernului îi părea că ar fi un fel de mită, că ar fi un mod de a cumpăra oamenii, iar oamenii aceștia erau cei care dețineau secretele științei. Uniunea Sovietică nu dorea ca acei oameni să fie cunoscuți la scară internațională, nu dorea ca ei să fie în contact cu alți oameni de știință; nu le permitea să accepte Premiul Nobel. Dar dacă persoana insista, atunci aceasta era internată într-un spital.

Omul respectiv spunea fără încetare: „Sunt sănătos; de ce mă internați?" Iar ei răspundeau: „Pentru că doctorii consideră că te vei îmbolnăvi. Primele simptome au apărut deja, dar se pare că nu ești conștient de asta". Iar apoi îi făceau injecții, persoana respectivă habar nu avea ce i se face, iar la capătul a cincisprezece zile aceasta înnebunea. O înnebuneau prin intermediul substanțelor chimice. Și atunci când era complet nebună, îi intentau proces, spunând că „acest om este nebun, și trebuie înlăturat din funcția lui și internat în ospiciu". Și apoi nimeni nu mai afla ce se întâmpla cu aceste persoane. Asta înseamnă să o faci în mod științific. Dar fiecare societate practică asta, iar teama s-a cuibărit adânc în inconștient.

Scopul terapiei este de a elibera persoana de acea teamă. Dacă este eliberată de acea teamă, este eliberată de societate, de cultură, de religie, de Dumnezeu, de rai, de iad, de toate prostiile. Și toate aceste prostii sunt semnificative din cauza fricii, și tocmai pentru a face ca aceste prostii să fie semnificative s-a creat frica.

Este cea mai urâtă crimă la care ne-am putea gândi. Orice copil din lumea asta este supus în fiecare clipă la acest tip de crimă, iar cei care o practică nu au intenții rele. Ei cred că fac ceva bun pentru copil. Au fost condiționați, la rândul lor, de părinți, iar ei transferă același tip de condiționări copiilor lor. Practic, întreaga umanitate se află pe culmile nebuniei. În terapie profundă, frica pune brusc stăpânire pe om, pentru că acesta își pierde toți stâlpii de susținere, pierde orice element de sprijin; mulțimea se îndepărtează din ce în ce mai mult, iar persoana rămâne singură. Brusc, se face întuneric și apare teama. Omul nu a fost

niciodată educat, disciplinat să fie singur. Și asta este funcția meditației. Nici o terapie nu este completă fără meditație, pentru că doar meditația este susceptibilă de a-l face pe om să-și regăsească rădăcinile, forța de a redeveni o individualitate. Nu ai de ce să te temi. Dar ai fost condiționat să te temi în fiecare moment, la fiecare pas.

Întreaga umanitate trăiește în paranoia. Această umanitate ar fi putut să trăiască în paradis; ea trăiește în iad. Așa că ajută omul să înțeleagă că nu are de ce să fie îngrijorat, nu are de ce să se teamă. Este o teamă fabricată. Copiii se nasc fără teamă. Se pot juca cu șerpii fără frică, nu au noțiunea de frică sau de moarte sau de altele asemenea. Meditația ajută persoana să se reîntoarcă la copilărie. Aceasta renaște.

Așa că ajută persoana să înțeleagă de ce există frică. Arată-i clar că este doar un fenomen fals, care i-a fost impus: „Nu ai de ce să fii îngrijorat: în situația aceasta poți înnebuni, nu te teme. Bucură-te că pentru prima oară trăiești un moment în care poți fi nebun și totuși să nu fii condamnat, ci iubit, respectat". Iar grupul trebuie să respecte persoana, să o iubească – ea are nevoie de asta, și, astfel, se va liniști. Va scăpa de frică și va simți o mare libertate, forță, tărie, integritate.

A doua frică este frica de orgasmul sexual. Și asta este creată tot de religie. Toate religiile există pentru că l-au întors pe om împotriva propriilor energii. Sexul este întreaga energie a omului, energia lui vitală, iar profeții și Mesia, mesagerii lui Dumnezeu, toți fac același lucru – folosind alte cuvinte, limbaje diferite, dar munca lor este aceeași, să-l transforme pe om într-un dușman al lui însuși. Iar strategia

de bază – pentru că sexul este cea mai puternică energie din tine – este că sexul trebuie condamnat și că trebuie creat sentimentul de vinovăție. Apoi omul se confruntă cu o problemă. Natura lui este senzuală, sexuală, iar mintea lui este plină de gunoaie împotriva sexului. Se produce în el o ruptură. Nu poate renunța la natura lui, dar nici nu poate renunța la mintea lui, pentru că această renunțare ar însemna renunțarea la societate, la religie, la profeți, la Iisus Hristos, la Dumnezeu, la tot. Nu va fi capabil să facă asta decât atunci când va deveni o ființă individuală și va fi capabil să trăiască singur fără nici o teamă.

Prin urmare, la nivelul minții, omului îi este frică de sex, dar biologia nu are nimic de-a face cu mintea. Biologia nu a primit informații de la minte, nu există comunicare. Biologia are felul ei propriu de a funcționa, prin urmare biologia îl va atrage spre sex, iar mintea lui va fi tot timpul acolo, condamnându-l. Așa că omul face dragoste, dar în mare grabă. Acea grabă are o explicație psihologică. Omul face dragoste în grabă, fiindcă simte că face ceva greșit. Face ceva împotriva lui Dumnezeu, împotriva religiei. Se simte vinovat, dar nu poate să nu facă dragoste, prin urmare, singurul compromis este de a face dragoste în grabă! Asta duce la evitarea orgasmului.

Acum, implicațiile sunt multiple. Un om care nu a trăit orgasmul se simte neîmplinit, frustrat, furios, pentru că nu a trăit niciodată o stare pe care natura o oferă în mod liber, o stare în care ar fi putut fi complet relaxat și ar fi devenit una cu existența, chiar și dacă numai pentru câteva momente. Din cauza grabei lui, omul nu poate atinge orgasmul. Sexul a devenit echivalentul ejaculării. În ceea ce

Aceasta este singura teamă care există: teama de timp. Teama de moarte este tot o teamă de timp, pentru că moartea oprește timpul. Nimeni nu se teme de moarte – cum te poți teme de ceva ce nu ai cunoscut? Cum îți poate fi frică de ceva absolut necunoscut, nefamiliar, străin? Frica nu poate exista decât în legătură cu ceva ce este cunoscut. Nu, atunci când spui „Mi-e frică de moarte", nu îți este frică de moarte – fiindcă n-o cunoști! Cine știe? – moartea ar putea fi mai bună decât viața.

Teama nu este de moarte, teama este de timp.

În India, folosim același cuvânt pentru ambele. *Kala* înseamnă timp, dar *kala* înseamnă și moarte. Avem un singur cuvânt și pentru timp, și pentru moarte. E semnificativ, cuvântul *kala* este semnificativ, foarte semnificativ, pentru că timpul este moarte, iar moartea nu este altceva decât timp.

Trecerea timpului înseamnă trecerea vieții. Apare teama. În Occident, teama este mult mai acută: a devenit aproape cronică. În Orient, teama aceasta nu este atât de mare, iar mptivul este acela că Orientul crede că viața continuă la infinit; moartea nu este sfârșitul; viața aceasta nu este singura viață; au fost mii și mii de vieți în trecut și vor fi mii și mii de vieți în viitor. Nu e nici o grabă. De aceea, Orientul este leneș: nu e nici o grabă! De aceea, în Orient nu există conștiința timpului – cineva spune „Voi veni la ora cinci fix", și nu vine deloc. Nu simte nici o responsabilitate față de timp, iar tu aștepți și aștepți, și persoana ajunge cu o întârziere de patru, cinci ore și spune „Care e problema? Ei și ce?"

În concepția vestică, timpul este foarte scurt, întrucât creștinismul și iudaismul cred într-o singură viață. De aici a luat naștere anxietatea. Există o singură viață, 70 de ani cel mult; o treime o irosim dormind – dacă trăiești 60 de ani, 20 de ani sunt irosiți cu somnul, 20 din cei rămași sunt irosiți cu educația, cu una-alta; ceilalți 20 de ani rămași – jobul, ocupația, familia, căsătoria și divorțul, și, dacă faci cu adevărat un calcul, vei vedea că nu-ți mai rămâne timp de trăit! „Când voi trăi?" Teama ți se înfige în inimă, iar viața trece, timpul îți zboară printre degete, și moartea planează în permanență asupra fiecărui moment – poate să îți bată la ușă în orice clipă. Iar timpul este ireversibil, nu îl poți recâștiga, odată dus, e dus pentru totdeauna.

Teama, anxietatea, o nevroză legată de timp – devine cronică, este aproape ca și cum ar fi devenit o a doua natură a minții occidentale, care e mereu conștientă de faptul că timpul se scurge și care se teme din acest motiv.

Teama este în esență legată de faptul că încă nu ai fost capabil să trăiești, iar timpul trece, nu poate fi recuperat; nu poți să dai timpul înapoi; odată dus, e dus pentru totdeauna. Iar cu fiecare zi, viața se scurtează, devine din ce în ce mai mică.

Teama nu este legată de moarte, teama este legată de timp, iar dacă privești adânc în ea, vei descoperi că teama este legată de viața netrăită – nu ai fost capabil să trăiești. Dacă trăiești, nu ai de ce te teme. Dacă viața cunoaște împlinirea, nu există frică. Dacă te-ai bucurat de ea, dacă ai atins culmile pe care viața le oferă, dacă viața ta a fost o experiență orgasmică, o poezie profundă care a vibrat în tine, un cântec, un festival, o ceremonie, și dacă ai trăit

fiecare moment la maximum, atunci nu mai există frica de timp, atunci frica dispare.

Ești pregătit chiar dacă moartea sosește azi, ești pregătit. Ai cunoscut viața – de fapt, vei ajunge să urezi bun venit morții pentru că acum ți se deschide o nouă oportunitate, o nouă ușă, ți se revelează un nou mister: mi-am trăit viața, acum moartea îmi bate la ușă; voi sări să îi deschid ușa – „Intră!" Pentru că am cunoscut viața, mi-ar plăcea să te cunosc și pe tine.

Asta s-a întâmplat și cu Socrate atunci când era pe moarte. Discipolii au început să plângă și să se tânguiască – și era normal. Socrate a deschis ochii și a spus: „Opriți-vă! Ce faceți? De ce plângeți și vă tânguiți? Mi-am trăit viața, și am trăit-o la maximum. Acum moartea vine, și sunt entuziasmat! Aștept cu atâta iubire și dor, cu speranță. O nouă ușă se deschide, viața revelează un nou mister".

Cineva l-a întrebat: „Nu îți este frică?"

Socrate a răspuns: „Nu văd de ce mi-ar fi frică de moarte, pentru că, în primul rând, nici nu știu cum va fi. Iar în al doilea rând, sunt doar două posibilități: fie voi supraviețui, și atunci nu se pune problema de frică, fie nu voi supraviețui, și atunci iarăși nu se pune problema de frică. Dacă nu supraviețuiesc, nu este nici o problemă – de vreme ce eu nu voi mai fi, nu va mai putea exista nici o problemă; iar dacă supraviețuiesc, dacă conștiința mea supraviețuiește, nu este nici o problemă, pentru că sunt încă aici. Probleme am avut și în viață – le-am rezolvat, deci, dacă voi fi acolo și vor exista probleme, le voi rezolva – și este mereu o bucurie să rezolvi o problemă, e ca o provocare. Acceptați provocarea

și te concentrezi asupra ei, iar după ce ai rezolvat-o, o explozie de fericire va avea loc".

Teama de moarte este teama de timp, iar teama de timp este, în profunzime, teama de momentele netrăite, de viața netrăită.

Ce este de făcut? Trăiește mai mult, și trăiește mai intens. Trăiește periculos! Este viața ta, nu o sacrifica pentru prostiile cu care ai fost învățat. Este viața ta, trăiește-o. Nu o sacrifica pentru cuvinte, teorii, țări, politică. Nu o sacrifica pentru nimeni.

Mulți sunt pregătiți ca niște măcelari: te pot prinde. Și ți-au înrădăcinat în minte condiționări: „Poporul tău este în pericol – mori pentru el!" Prostie curată. „Religia ta este în pericol – mori pentru ea!" Prostii. Este viața ta, trăiește-o! Nu muri pentru nimic altceva, mori doar pentru viață, acesta este mesajul. Și apoi nu va mai exista frică. Dar există oameni gata să te exploateze. Ei continuă să spună: „Mori pentru asta, mori pentru ailaltă". Sunt pregătiți pentru un singur lucru, și anume ca tu să devii martir. Și apoi apar temerile.

Trăiește viața, și nu te gândi că a muri este un act de curaj. Singurul curaj este acela de a trăi viața în mod total, nu există alt curaj. A muri este foarte simplu și ușor. Poți sări de pe un munte, te poți spânzura – este un lucru cât se poate de ușor. Poți deveni martir pentru o țară, pentru un zeu, pentru o religie, pentru o biserică – numai măcelari, numai criminali. Nu te autosacrifica. Ești aici pentru tine, pentru nimeni altcineva.

Și apoi trăiește. Și trăiește în libertate absolută, atât de intens, încât fiecare moment să fie transformat în eternitate.

Dacă trăiești intens un moment, acesta este transformat în eternitate. Dacă trăiești intens un moment, începi să trăiești pe verticală, nu mai trăiești pe orizontală.

Există două moduri de a relaționa cu timpul: unul este să înoți la suprafața oceanului, celălalt este să te scufunzi în adânc, să te duci către fundul oceanului.

Dacă înoți mereu doar la suprafața oceanului timpului, îți va fi tot timpul frică, pentru că suprafața nu este realitatea. Suprafața nu este cu adevărat oceanul, este doar marginea, periferia. Scufundă-te în adânc, mergi către fundul oceanului. Când trăiești intens un moment, nu mai ești parte din timp.

Dacă ești îndrăgostit, cu adevărat îndrăgostit, timpul dispare. Când ești cu persoana iubită sau cu un prieten, brusc, timpul nu mai există. Te cufunzi în adânc. Dacă iubești muzica, dacă ai o inimă muzicală, știi că timpul se oprește. Dacă ai simțul frumosului, o sensibilitate estetică, privește un trandafir, și timpul va dispărea, privește luna și unde este atunci timpul? Ceasul se oprește imediat. Limbile continuă să se miște, dar timpul se oprește.

Dacă ai iubit ceva în mod profund, atunci știi că poți transcende timpul. Secretul ți-a fost revelat de atâtea ori. Viața însăși ți-l revelează.

Vieții i-ar plăcea ca tu să te bucuri. Vieții i-ar plăcea ca tu să sărbătorești. Vieții i-ar plăcea să participi atât de intens încât să nu ai nici un regret pentru trecut, să nu rememorezi trecutul, întrucât, cu fiecare moment, pătrunzi din ce în ce mai adânc – cu fiecare moment, viața devine din ce în ce mai frumoasă, mai orgasmică, o experiență de vârf,

și, treptat, pe măsură ce te apropii mai mult de vârf, aceasta devine căminul tău.

Așa trăiește un iluminat, el trăiește total și trăiește clipă de clipă.

Cineva l-a întrebat pe un maestru zen: Ce ai făcut de când ai ajuns la iluminare? El a răspuns: Car apă de la fântână, tai lemne în pădure, când îmi e foame, mănânc, iar când îmi e somn, mă culc, asta e tot ce fac.

Dar ține minte, când un om care a ajuns la o înțelegere profundă a ființei sale taie lemne, el taie lemne și atât. Nu mai este nimeni altcineva acolo. De fapt, cel care taie lemnele nu este acolo, doar tăiatul lemnelor a rămas. Cel care taie lemnele nu este acolo, pentru că el este trecutul. Când acesta mănâncă, el pur și simplu mănâncă.

Un mare maestru zen a spus: Când stai, stai, când mergi, mergi, și, mai presus de toate, nu șovăi.

Timpul este o problemă din cauză că nu ai trăit cum trebuie – este ceva simbolic, simptomatic. Dacă trăiești cum trebuie, problema timpului dispare, teama de timp dispare.

Și atunci, ce este de făcut? În orice moment, indiferent ce faci, fă lucrul acela în mod total. Lucruri simple precum a face o baie; fă-o în mod total, uită de lumea întreagă; când stai, stai; când mergi, mergi, și, mai presus de toate, nu șovăi; stai sub duș și lasă toată existența să se reverse asupra ta. Contopește-te cu acele picături de apă care se revarsă asupra ta. Lucrurile mărunte: menajul, gătitul, spălatul rufelor, plimbarea matinală – fă-le în mod total, și atunci nu va mai fi nevoie de nici o meditație.

Meditația nu este decât un mod de a învăța cum să faci un lucru în mod total – odată ce ai învățat, transformă-ți întreaga viață într-o meditație; uită cu totul de meditații, fă din viață singura lege, fă din viață singura meditație. Și atunci timpul vă dispărea.

Și amintește-ți, când timpul dispare, moartea dispare. Atunci nu îți mai este frică de moarte. De fapt, chiar o aștepți.

Gândește-te doar la acest fenomen. Când aștepți moartea, cum ar putea moartea să existe?

Așteptarea aceasta a morții nu este una suicidală. Ea nu este una patologică. Ți-ai trăit viața. Dacă ți-ai trăit viața, moartea devine o culme a ei. Moartea este punctul culminant al vieții, este apogeul ei.

Ai cunoscut toate micile valuri ale vieții – mâncare, băutură, somn, plimbări, dragoste –, ai cunoscut valuri mici, valuri mari – apoi vine valul cel mai mare. Moartea! Trebuie să o trăiești și pe ea în totalitatea ei. Și atunci ești pregătit să mori. Faptul în sine de a fi gata să mori reprezintă moartea morții înseși.

Așa au ajuns oamenii să știe că nimic nu moare. Moartea este lipsită de putere dacă ești pregătit să o trăiești, moartea este foarte puternică dacă îți e frică. Viața netrăită îi dă putere morții. O viață trăită în totalitate îi ia morții orice urmă de putere. Moartea nu mai există.

Înțelegerea e cheia

Cum poate fi frica stăpânită sau eliminată complet?

Frica nu poate fi stăpânită, nu poate fi eliminată, poate fi doar înțeleasă. Înțelegere este cuvântul-cheie aici. Și doar înțelegerea aduce transformare, nimic altceva. Dacă încerci să stăpânești frica, aceasta va rămâne reprimată, se va adânci în tine. O astfel de abordare nu-ți va fi de nici un ajutor, ea va complica lucrurile. Ea iese la suprafață, iar tu o reprimi– asta înseamnă să o stăpânești. O poți reprima; o poți reprima atât de adânc încât să dispară complet din conștiință. Atunci, nu vei mai fi conștient de ea, dar ea va fi acolo, în subteran, și va exercita o influență asupra ta. Va reuși, te va manipula, dar te va manipula într-un mod atât de indirect, încât nici nu îți vei da seama. Dar atunci, pericolul s-a adâncit. Acum nici măcar nu îl mai poți înțelege.

Prin urmare, frica nu trebuie stăpânită și nu trebuie nici eliminată. Ea nu poate fi eliminată, pentru că frica conține un tip de energie, și nici o energie nu poate fi distrusă. Ai observat că atunci când îți este frică, ai o energie imensă? La fel ca atunci când ești furios; ambele sunt aspecte ale aceluiași fenomen energetic. Furia este agresivă, iar teama este nonagresivă. Teama este furie într-o stare negativă; furia este teama într-o stare pozitivă. Ai observat cât ești de puternic atunci când ești furios, câtă energie ai? Poți arunca un ditamai pietroiul când ești furios; în mod normal, nu ai putea nici să îl clintești. Puterea ta devine de trei, de patru ori mai mare atunci când ești furios. Poți face lucruri pe care în absența furiei nu le-ai putea face.

Sau, atunci când ești cuprins de frică, poți fugi atât de repede, încât și un alergător olimpic ar fi gelos. Frica produce energie; frica *este* energie, iar energia nu poate fi distrusă. Nici măcar o iotă de energie nu poate fi eliminată din existență. Trebuie să îți amintești constant lucrul acesta, altfel, vei face ceva greșit. Nu poți distruge nimic, poți doar

să îi dai altă formă. Nu poţi distruge nici o pietricică; un fir de nisip nu poate fi distrus, el doar își schimbă forma. Nu poţi distruge o picătură de apă. O poţi transforma în gheaţă, o poţi transforma în abur, dar ea va rămâne. Va rămâne undeva, nu poate fi scoasă din existenţă.

Nu poţi distruge nici frica. De secole se încearcă asta – oamenii au încercat să distrugă frica, au încercat să distrugă furia, au încercat să distrugă sexualitatea, au încercat să distrugă lăcomia, una, alta. Întreaga lume a încercat constant să îţi distrugă energiile, și care este rezultatul? Fiinţa umană a devenit o harababură. Nimic nu este distrus, totul există în continuare; singurul rezultat e că lucrurile au devenit confuze. Nu este nevoie să încerci să distrugi nimic pentru că, în primul rând, nimic nu poate fi distrus.

Și, atunci, ce este de făcut? Trebuie să înţelegi frica. Ce este frica? Cum ia naștere? De unde vine? Care este mesajul ei? Cerceteaz-o – dar fără să o judeci; doar atunci vei înţelege. Dacă ai deja prejudecata că teama este ceva rău, că nu ar trebui să existe – „Nu ar trebui să îmi fie frică" – atunci n-o poţi cerceta. Cum ai putea să o înfrunţi? Cum ai putea să te uiţi în ochii ei, când deja ai decis că este dușmanul tău? Nimeni nu privește în ochii dușmanului. Dacă tu consideri că este ceva rău, atunci vei încerca să o eviţi, să o ocolești, să o neglijezi. Vei încerca să faci în așa fel încât să nu te întâlnești cu ea, dar ea va rămâne acolo. Abordarea aceasta nu te va ajuta.

Înainte de orice, renunţă să o condamni, să o judeci, să o evaluezi. Frica este o realitate. Trebuie înfruntată, trebuie înţeleasă. Și doar prin înţelegere poate fi transformată.

De fapt, este transformată prin înţelegere. Nu este nevoie să faci nimic altceva; înţelegerea o transformă.

Ce este frica? În primul rând, frica se află întotdeauna în preajma unei dorinţe. Îţi dorești să devii un om faimos, cel mai faimos din lume – și apare teama. Dacă n-ai să reușești? Apare frica. Ea apare ca un subprodus al dorinţei. Vrei să devii cel mai bogat om din lume. Dar dacă nu reușești? Începi să tremuri; apare frica. Vrei ca o femeie să fie a ta și îţi este frică de faptul că mâine s-ar putea să n-o mai ai, pentru că ar putea să plece la altul. Ea este încă vie, poate pleca. Numai o femeie moartă nu va fi capabilă să te părăsească, iar femeia aceasta este încă vie. Poţi poseda un cadavru – atunci nu mai există nici o frică, cadavrul va rămâne acolo. Poţi poseda mobilă, n-are de ce să-ţi fie frică. Dar când încerci să posezi o ființă umană, apare frica. Cine știe, ieri nu era a ta, azi este a ta... cine știe? Mâine ar putea fi a altcuiva. Apare frica. Frica se naște din dorinţa de posesie, este un subprodus al ei; vrei să posezi, de aici frica. Dacă nu vrei să posezi, atunci frica nu există. Dacă nu ai dorinţa de a fi cutare sau cutare lucru în viitor, atunci nu există frică. Dacă nu vrei să mergi în rai, atunci nu există frică, preotul nu te poate face să te temi. Dacă nu vrei să te duci nicăieri, atunci nimeni nu te poate face să îţi fie frică.

Dacă începi să trăiești clipa, frica dispare. Frica vine prin dorinţă. Prin urmare, dorinţa creează frică.

Cerceteaz-o. Ori de câte ori apare frica, vezi de unde vine, ce dorinţă o generează, și apoi vezi cât de inutilă e. Cum ai putea poseda un bărbat sau o femeie? Este o idee atât de stupidă! Numai lucrurile pot fi posedate, nu persoanele.

Omul este libertate. O persoană este frumoasă datorită libertății. Pasărea este frumoasă când zboară spre cer – o închizi în colivie, și nu mai este aceeași pasăre, ține minte asta. Pare a fi, dar nu mai este aceeași pasăre. Unde e cerul? Unde e soarele, unde sunt vânturile, unde sunt norii? Unde este acea libertate a zborului? Toate au dispărut. Nu mai este aceeași pasăre.

Iubești o femeie pentru că ea este libertate. Apoi o închizi în colivie: mergi la tribunal și vă căsătoriți, și construiești o frumoasă colivie în jurul ei, poate chiar din aur, cu diamante încrustate, dar nu mai este aceeași femeie. Și apare teama. Ți-e frică, frică, pentru că acelei femei s-ar putea să nu îi placă acea colivie. Posibil să tânjească după libertate din nou. Iar libertatea este valoarea supremă, la ea nu se poate renunța.

Omul constă din libertate, conștiința constă din libertate. Așa că, mai devreme sau mai târziu, femeia va începe să se simtă plictisită, sătulă. Va începe să se uite după altcineva. Ți-e frică. Frica ta apare din cauză că vrei să o posezi – dar, mai întâi de toate, de ce vrei să posezi? Nu-ți mai dori să posezi, și nu va mai exista nici frică. Și când nu mai există frică, mult din acea energie implicată în frică devine disponibilă – iar acea energie poate deveni creativitatea ta. Ea poate deveni un dans, o sărbătoare.

Ți-e frică de moarte? Nu ai cum să mori, pentru că, în primul rând, tu nu exiști. Cum ai putea muri? Privește în ființa ta, pătrunde adânc în ea. Există acolo cineva care să poată muri? Când privești în profunzime, nu găsești nici un ego, nu găsești nici un „sine" acolo. Prin urmare, nu există posibilitatea morții. Doar ideea de ego creează teama de moarte. Când nu există ego, nu există moarte. Ești tăcere absolută, nemurire, eternitate – nu în chip de tu însuți, ci în chip de cer deschis, necontaminat de nici o idee de „eu", de sine – fără limite, nedefinit. Atunci nu mai există frică.

Frica apare din cauza existenței altor lucruri. Va trebui să privești în profunzime la acele lucruri, iar contemplarea lor va genera schimbări.

Așa că, te rog, nu mă întreba cum poate fi stăpânită sau distrusă. Nu se pune problema să fie nici stăpânită, nici eliminată. Nu poate fi stăpânită, nu poate fi distrusă, poate fi doar înțeleasă. Lasă ca înțelegerea să fie singura ta lege.

Nesiguranță divină

Știu că orice idee a unei siguranțe venite din exterior este prostească și nerealistă, dar există oare o siguranță interioară, pe care să ne străduim să o obținem?

Nu există siguranță, interioară sau exterioară. Siguranța nu există, tocmai de aceea existența este atât de frumoasă. Gândește-te la un trandafir care dimineața ar începe să se gândească la cât de sigură îi este existența; ce s-ar întâmpla? Dacă floarea de trandafir ar căuta cu adevărat siguranța, atunci s-ar transforma într-o floare de plastic; altfel, nesiguranța rămâne prezentă. Un vânt puternic poate începe să bată, și petalele vor fi spulberate. Un copil poate veni să rupă floarea. O capră ar putea să o mănânce. Sau e posibil ca nimic să nu se întâmple – să nu vină nici un copil,

nici o capră și nici un vânt, dar seara ea se va ofili. Chiar dacă nu se întâmplă nimic neobișnuit, tot va dispărea.

Dar asta este frumusețea florii de trandafir, de aceea este ea atât de frumoasă – pentru că trăiește înconjurată de moarte, se luptă cu moartea, se luptă cu vânturile. Așa o floare mică, și așa o luptă puternică, și totuși ea înflorește în ciuda tuturor dificultăţilor și pericolelor. Chiar dacă este vorba doar de câteva minute sau de câteva ore – nu contează, timpul este imaterial –, floarea și-a trăit traiul. A trăit, a vorbit cu vânturile, a vorbit cu soarele și cu luna și s-a uitat către nori. Și a simțit bucurie, imensă pasiune! Apoi vine vremea să moară; nu se agață de viață. Un trandafir care s-ar agăța de viață ar fi urât; numai ființa umană poate atinge un asemenea grad de urâțenie. Când vine momentul, floarea pur și simplu moare și dispare în pământul din care a răsărit. Nu există siguranţă în exterior, nici în interior. Nesiguranţa e însăși materia din care este făcută viaţa.

Asta este diferența între ceea ce fac eu și ceea ce fac alții – ei îți oferă siguranţă, eu te privez de orice formă de siguranţă. Te fac conștient de frumusețile vieții – de riscurile ei, de pericolele, nesiguranţele ei. Te fac mai sensibil. Și acolo unde este mai multă sensibilitate, este și mai multă provocare și aventură. Și nimănui nu îi mai pasă dacă ziua de mâine va mai veni sau nu; astăzi e mai mult decât suficient. Dacă putem iubi, dacă putem trăi, ziua aceasta este mai mult decât suficientă.

Un singur moment de iubire profundă reprezintă o eternitate. Cui îi pasă de siguranţă? Ideea în sine provine din lăcomie, ideea în sine provine din ego. Numește-o siguranţă interioară, numește-o siguranţă exterioară, nu este nici o

diferenţă. Trebuie să privești și să cercetezi și să vezi că nu există nici o siguranţă și că însăși existența nu permite siguranţă. În chiar acel moment, o imensă revoluţie a luat naștere în ființa ta; ești metamorfozat.

Iisus numește asta *metanoia*. Momentul când ești convertit... nu prin faptul că devii creștin, catolic sau protestant. E momentul în care nu mai ești lumesc.

A căuta siguranţa înseamnă a fi lumesc. A trăi în nesiguranţă precum un trandafir înseamnă a fi nelumesc.

Siguranţa este lumească; nesiguranţa este divină.

2

Speriat de moarte – explorarea rădăcinilor fricii

Când oamenii trăiesc în frică, viețile lor nu sunt foarte vii. Frica schilodește și paralizează. Îți taie rădăcinile, nu îți dă voie să te înalți până la culmile pe care le-ai putea atinge și nici să cunoști deplinătatea ființei tale. Ea îi face pe oameni să rămână pigmei din punct de vedere spiritual. Să-ți împlinești destinul e ceva ce necesită mare curaj, neînfricare, iar neînfricarea este cea mai religioasă calitate.

Omenii plini de frici nu pot trece dincolo de ceea ce este cunoscut. Ceea ce este cunoscut le oferă o formă de confort, de siguranță, de securitate, tocmai pentru că este cunoscut. Omul este perfect conștient de ceea ce are în față. Știe cum să se ocupe de o situație cunoscută. El poate să rămână chiar pe jumătate adormit și în același timp să se ocupe de ea – nu este nevoie să fie treaz; din acest motiv e convenabil să ai de-a face cu ceea ce este cunoscut.

În momentul în care depășești granițele cunoscutului, frica apare pentru că de acum vei fi neștiutor, nu vei ști ce să faci, ce să nu faci. Nu vei mai fi atât de sigur de tine, vei comite greșeli; te poți rătăci. Asta este teama care îi ține pe oameni priponiți de ceea ce este cunoscut, iar în momentul în care o persoană este legată de ceea ce este cunoscut, este moartă.

Viața nu poate fi trăită decât periculos – nu există alt mod de a o trăi. Numai prin pericol se poate atinge maturitatea, dezvoltarea. Omul trebuie să fie un aventurier, trebuie să fie pregătit să riște tot timpul ceea ce este cunoscut pentru ceea ce este necunoscut. Și, odată ce a gustat din bucuria libertății și a curajului, nu va mai avea nici un regret, pentru că va ști ce înseamnă să trăiești la maximum. Va ști ce înseamnă să arzi torța vieții de la un capăt la celălalt. Și chiar și o singură clipă de asemenea intensitate îți aduce o mulțumire mai mare decât eternitatea unei vieți mediocre.

Omul se teme de moarte pentru că habar nu are ce este viața. Dacă știi ce este viața, teama de moarte dispare de la sine. Problema nu ține deloc de moarte, problema ține de viață. Pentru că nu știm ce este viața, ne este frică de faptul că într-o zi ea se va sfârși. Nici măcar nu am trăit. Cum poți trăi fără să ai habar ce înseamnă viața? Nu ai trăit niciodată și nici nu ai iubit; doar ai lâncezit, ai vegetat. Și știi că un lucru e sigur: moartea se apropie pe zi ce trece, în fiecare moment; de aici, teama. Teama este firească pentru că moartea va închide ușa vieții pentru totdeauna. Fără ca măcar să ai habar ce este viața, ea îți va fi luată. Ți s-a oferit o oportunitate, o mare oportunitate, și ai ratat-o.

Continui să amâni mereu pentru mâine. Îţi spui: „Mâine voi trăi". Dar ştii că, simultan, alături de această amânare, există frica: „Mâine, cine ştie? Mâine poate vine moartea, şi atunci?" Ai amânat viaţa pentru mâine, şi nu mai există mâine – şi atunci? Apare frica.

Şi nu ştii cum să trăieşti momentul acesta. Nimeni nu îţi spune cum să-l trăieşti. Predicatorii, politicienii, părinţii, toţi îţi vorbesc despre ziua de mâine. Când erai copil, îţi spuneau: „Când vei fi mare, vei înţelege ce este viaţa". Când erai adolescent, îţi spuneau: „Sunteţi tineri nebuni – tinereţea este nebunie. Când veţi fi bătrâni, abia atunci veţi înţelege". Şi când ai îmbătrânit, toţi îţi spun: „Eşti terminat. Nu a mai rămas nimic, eşti ca un cartuş folosit". Ciudată lume!

Când eram copil, obişnuiam să le pun bătrânilor mii de întrebări, aşa cum fac toţi copiii. Aproape că devenise o tortură pentru ei, fiindcă întrebările mele îi stânjeneau. Aşa că cel mai simplu pentru ei era să îmi spună: „Eşti prea mic. Aşteaptă".

Unul dintre prietenii tatei era cunoscut drept înţeleptul satului. Obişnuiam să merg cu tata pe la el şi să-l torturez mai mult decât pe oricare altul. Îmi răspundea tot timpul: „Aşteaptă. Eşti prea mic, iar întrebările tale sunt prea complicate. Când vei mai creşte puţin, abia atunci vei fi capabil să înţelegi".

I-am spus: „Dă-mi, te rog, în scris anul în care voi fi mare. Abia atunci îţi voi pune aceste întrebări. Pentru că ce faci tu e o şmecherie! De fiecare dată când întreb – şi te întreb deja de vreo cinci ani –, îmi spui acelaşi lucru: «Când vei creşte mare...» Probabil îmi vei spune asta la nesfârşit! Aşa că scrie anul pe hârtie şi semnează".

I-am văzut mâna tremurând. L-am întrebat: „De ce îţi tremură mâna? De ce îţi este frică? Dacă ai idee la ce vârstă o persoană devine capabilă să înţeleagă, scrie asta pe hârtie. Dacă scrii douăzeci, te voi întreba la douăzeci şi unu de ani – îţi voi da un an în plus!"

Aşa că a scris: „Douăzeci şi unu de ani".

I-am răspuns: „În regulă, voi reveni la vârsta de douăzeci şi doi de ani".

Pesemne că s-a gândit: „Cel puţin, pentru moment, problema este rezolvată. Cine ştie ce va mai fi după ce va împlini vârsta de douăzeci şi doi de ani... ?" Aveam în jur de paisprezece ani pe vremea aia.

La împlinirea vârstei de douăzeci şi doi de ani, m-am întors însoţit de o mulţime de oameni – adunasem mulţi oameni în jurul meu – şi i-am spus: „Iată scrisoarea ta. Acum răspunde!"

Mi-a zis: „Eşti aşa o pacoste! De ce ai adus toţi oamenii ăştia?"

I-am răspuns: „Ca să fie martori la faptul că mă păcăleşti. Şi nu numai tu mă păcăleşti pe mine, ci la fel se întâmplă peste tot în lume. Cei în vârstă îi păcălesc pe cei tineri, spunându-le «mâine», şi mâine nu vine niciodată. Acum am douăzeci şi doi de ani, iar tu ai scris douăzeci şi unu pe bucata de hârtie. Ţi-am acordat încă un an, în eventualitatea în care nu aş fi suficient de inteligent şi aş avea nevoie să mai cresc puţin. Dar acum nu am de gând să plec, voi sta aici până îmi vei răspunde la toate întrebările".

Mi-a zis: „Ca să fiu sincer, nu ştiu nimic. Şi, te rog, nu mă mai întreba iar. Iartă-mă, ai dreptate – te-am minţit".

„De ce ai minţit un copil?", l-am întrebat. „Cum ai putut să minţi un copil care te întreba cu atâta inocenţă, care credea în tine? L-ai amăgit! Nu știi dacă există sau nu Dumnezeu, dar îmi spuneai că există și că aveam să înţeleg mai târziu. Am știut încă de pe atunci că nu înţelegi. Nu știi nimic despre Dumnezeu, doar repeţi ca un papagal."

Dar asta este situaţia; dascălii nu știu, profesorii nu știu, preoţii nu știu, dar, deși nu știu, continuă să pretindă că știu. Și întreaga strategie constă dintr-o singură șmecherie, aceea de a amâna: „Vei afla când vei fi suficient de matur". Bineînţeles că nu ești niciodată matur, niciodată nu crești mare. Iar când ajungi bătrân, nu vrei să te faci nici tu de râs, așa că începi să spui aceleași lucruri copiilor tăi.

Dacă îţi iubești copiii, dacă îţi iubești fraţii mai mici, surorile mai mici, nu le spune niciodată minciuni. Fii sincer, spune-le: „Nu știu și caut". Nu amâna pentru mâine.

Întreaga noastră viaţă este o amânare, de aici, și frica de moarte: „Nu am aflat nimic încă, iar moartea vine". Toţi ne temem de moarte pentru simplul motiv că nu am gustat încă viaţa. Omul care știe ce este viaţa nu se teme niciodată de moarte; urează bun venit morţii. Când apare moartea, el o îmbrăţișează, îi urează bun venit, primește moartea ca pe un invitat. Pentru cel care nu știe ce este viaţa, moartea este un dușman. Iar pentru un om care știe ce este viaţa, moartea este punctul culminant al vieţii.

Dar fiecare se teme de moarte, iar lucrul acesta este de asemenea contagios. Părinţii tăi se tem de moarte, vecinii tăi se tem de moarte. Copiii sunt contaminaţi încă de mici de această teamă constantă. Toţi se tem de moarte. Oamenii nici nu vor să vorbească despre ea.

Când moare un om, există specialiști care îi îmbălsămează corpul. Persoana respectivă nu a arătat niciodată atât de frumoasă cum arată acum, când este moartă – machiată, cu obrajii atât de îmbujoraţi de parcă tocmai s-ar fi întors dintr-o vacanţă de trei luni în Florida! Arată atât de sănătoasă, de parcă tocmai a făcut niște exerciţii de gimnastică, iar acum stă în postura yoghină a mortului, nu e moartă cu adevărat. Trebuie creată impresia că nu este moartă. Chiar și pe piatra de mormânt scrie: „Nu este moartă, ci doar doarme". Și, în toate limbile, oricând moare cineva, nimeni nu spune că omul acela a murit pur și simplu. Spunem: „S-a dus în rai. A devenit preaiubitul lui Dumnezeu. Dumnezeu l-a ales și l-a chemat la El. S-a dus pe lumea cealaltă". Vorbim despre divinitatea oamenilor doar atunci când sunt morţi.

Când moare un om, nimeni nu îl vorbește de rău, nimeni nu spune nimic rău despre el. Devine brusc un sfânt, brusc devine măreţ. Golul lăsat de el nu va fi umplut niciodată, lumii îi va fi pe veci dor de el, era atât de important. Dar nimeni nu băgase de seamă cât fusese viu! Astea sunt șmecherii – șmecherii menite să ţină moartea departe, să închidă ușile și să facă astfel ca moartea să fie uitată.

O umanitate reală nu ar trebui să aibă tabuuri – nici un tabu despre sex, nici un tabu despre moarte. Viaţa ar trebui trăită la maximum, iar moartea face parte din viaţă. Omul ar trebui să trăiască în mod total și să moară în mod total.

Când fac terapie cu oameni, trei frici ies în mod constant la suprafaţă în ei. Frica de a nu înnebuni, frica de a se abandona complet în timpul orgasmului,

și frica de moarte. Aceste trei frici apar iar și iar în ședințele mele cu oamenii. Poți comenta, te rog?

Este o întrebare foarte semnificativă, o întrebare existențială.

Umanitatea a trăit cu aceste trei frici timp de mii de ani. Nu sunt frici individuale, sunt frici colective. Provin din inconștientul colectiv.

Frica de a nu înnebuni se află în fiecare, pentru simplul motiv că inteligenței nu i s-a permis să se dezvolte. Inteligența este periculoasă pentru grupurile de interese, așa că acestea i-au tăiat rădăcinile mii de ani la rând.

În Japonia, există un anumit tip de arbore considerat a fi o mare artă, dar care este pur și simplu o crimă. Copacii aceia au patru, cinci sute de ani și câțiva centimetri înălțime. Generații de grădinari au avut grijă de ei. Tehnica este aceea de a pune arborele într-un ghiveci fără fund, după care i se taie rădăcinile în mod constant. Rădăcinile arborelui nu sunt lăsate să crească în pământ. Iar dacă nu permiți rădăcinilor să se înfigă în pământ, copacul îmbătrânește, dar nu crește deloc. Este bizar să vezi acel tip de copac. Pare străvechi, dar este doar bătrân, din ce în ce mai bătrân; de crescut, nu a crescut niciodată. Nu a înflorit niciodată, nu a dat fructe.

Același lucru se întâmplă și cu omul. Rădăcinile îi sunt tăiate; omul trăiește aproape fără rădăcini. Trebuie să crească așa pentru a deveni dependent de societate, de cultură, de religie, de stat, de părinți, de toată lumea. Trebuie să depindă, nu are rădăcini proprii. În momentul în care devine conștient că nu are rădăcini, simte că înnebunește,

că își pierde mințile. Pierde orice sprijin, cade într-un abis întunecat... deoarece cunoașterea lui este de împrumut, nu este a lui. Respectabilitatea lui este de împrumut. El însuși nu are respect pentru propria-i ființă. Întreaga-i personalitate este împrumutată de la varii surse – de la universitate, de la biserică, de la stat. El nu are nimic al lui.

Gândește-te doar la un om care trăiește într-un palat imens și luxos și căruia îi spui într-o zi că palatul nu este al lui, și nici luxul din interior nu îi aparține. Îi spui: „Toate acestea aparțin altcuiva care vine să te dea afară". Va înnebuni. Așa că în timpul psihoterapiei vei ajunge la un asemenea punct, iar persoana va trebui să înfrunte asta, să-și dea voie să înnebunească.

Permite-i omului să înnebunească în cadrul terapiei – îndată ce o va face, va scăpa de frică. Acum știe ce este nebunia. Frica este întotdeauna de necunoscut. Lasă-l să înnebunească, și curând se va calma, pentru că frica lui nu are o bază reală. Este doar frica proiectată de societate.

Părinții spun: „Dacă nu faci ce spunem, dacă ești neascultător, vei fi pedepsit". Dumnezeul evreilor spune în Talmud: „Sunt un Dumnezeu foarte gelos, foarte furios. Reține că nu sunt drăguț, nu sunt unchiul tău". Toate religiile au procedat astfel, iar dacă încetezi să mai urmezi drumul urmat de mulțime, ești declarat nebun. Prin urmare, fiecare se agață de mulțime, făcând parte dintr-o religie, o biserică, un partid, o națiune, o rasă. Omului îi este frică să fie singur, or, tu chiar asta faci atunci când îl aduci către profunzimile ființei sale. Toată acea mulțime, toate acele legături dispar. Este lăsat singur, fără nici unul dintre aceia pe care s-a bazat.

Nu dispune de propria lui inteligenţă – asta este problema. Până când nu va începe să își cultive propria inteligenţă, se va teme să nu înnebunească. Și nu numai asta, dar societatea însăși îl poate înnebuni în orice moment. Dacă societatea îl vrea nebun, dacă lucrul acesta e în favoarea ei, atunci societatea îl va înnebuni.

În Uniunea Sovietică se întâmpla asta în fiecare zi. Dau acest exemplu, pentru că sovieticii au făcut-o în mod ştiinţific, metodologic. Se întâmplă peste tot în lume, dar metodele lor sunt primitive. De exemplu, în India, dacă o persoană se comportă într-un mod care nu este acceptat de societate, atunci această persoană devine un paria. Nu mai primește ajutor din partea nimănui. Oamenii nici măcar nu îi vor mai vorbi. Propria familie îi va închide ușa în nas. Omul va ajunge să înnebunească, tu îl vei înnebuni!

Dar în Uniunea Sovietică o făceau metodologic și o făceau chiar și unor oameni care câștigaseră Premiul Nobel, care aveau inteligenţă – dar o inteligenţă aflată mereu sub control, sub supravegherea statului. Și un simplu act de nesupunere... fiindcă persoana obţinuse Premiul Nobel, iar guvernul sovietic nu dorea asta, pentru că Premiul Nobel venea dintr-o lume capitalistă, iar guvernului îi părea că ar fi un fel de mită, că ar fi un mod de a cumpăra oamenii, iar oamenii aceștia erau cei care deţineau secretele ştiinţei. Uniunea Sovietică nu dorea ca acei oameni să fie cunoscuţi la scară internaţională, nu dorea ca ei să fie în contact cu alţi oameni de ştiinţă; nu le permitea să accepte Premiul Nobel. Dar dacă persoana insista, atunci aceasta era internată într-un spital.

Omul respectiv spunea fără încetare: „Sunt sănătos; de ce mă internaţi?" Iar ei răspundeau: „Pentru că doctorii consideră că te vei îmbolnăvi. Primele simptome au apărut deja, dar se pare că nu ești conștient de asta". Iar apoi îi făceau injecţii, persoana respectivă habar nu avea ce i se face, iar la capătul a cincisprezece zile aceasta înnebunea. O înnebuneau prin intermediul substanţelor chimice. Și atunci când era complet nebună, îi intentau proces, spunând că „acest om este nebun, și trebuie înlăturat din funcţia lui și internat în ospiciu". Și apoi nimeni nu mai afla ce se întâmpla cu aceste persoane. Asta înseamnă să o faci în mod ştiinţific. Dar fiecare societate practică asta, iar teama s-a cuibărit adânc în inconștient.

Scopul terapiei este de a elibera persoana de acea teamă. Dacă este eliberată de acea teamă, este eliberată de societate, de cultură, de religie, de Dumnezeu, de rai, de iad, de toate prostiile. Și toate aceste prostii sunt semnificative din cauza fricii, și tocmai pentru a face ca aceste prostii să fie semnificative s-a creat frica.

Este cea mai urâtă crimă la care ne-am putea gândi. Orice copil din lumea asta este supus în fiecare clipă la acest tip de crimă, iar cei care o practică nu au intenţii rele. Ei cred că fac ceva bun pentru copil. Au fost condiţionaţi, la rândul lor, de părinţi, iar ei transferă același tip de condiţionări copiilor lor. Practic, întreaga umanitate se află pe culmile nebuniei. În terapie profundă, frica pune brusc stăpânire pe om, pentru că acesta își pierde toţi stâlpii de susţinere, pierde orice element de sprijin; mulţimea se îndepărtează din ce în ce mai mult, iar persoana rămâne singură. Brusc, se face întuneric și apare teama. Omul nu a fost

niciodată educat, disciplinat să fie singur. Și asta este funcţia meditaţiei. Nici o terapie nu este completă fără meditaţie, pentru că doar meditaţia este susceptibilă de a-l face pe om să-și regăsească rădăcinile, forţa de a redeveni o individualitate. Nu ai de ce să te temi. Dar ai fost condiţionat să te temi în fiecare moment, la fiecare pas.

Întreaga umanitate trăiește în paranoia. Această umanitate ar fi putut să trăiască în paradis; ea trăiește în iad. Așa că ajută omul să înţeleagă că nu are de ce să fie îngrijorat, nu are de ce să se teamă. Este o teamă fabricată. Copiii se nasc fără teamă. Se pot juca cu șerpii fără frică, nu au noţiunea de frică sau de moarte sau de altele asemenea. Meditaţia ajută persoana să se reîntoarcă la copilărie. Aceasta renaște.

Așa că ajută persoana să înţeleagă de ce există frică. Arată-i clar că este doar un fenomen fals, care i-a fost impus: „Nu ai de ce să fii îngrijorat: în situaţia aceasta poţi înnebuni, nu te teme. Bucură-te că pentru prima oară trăiești un moment în care poţi fi nebun și totuși să nu fii condamnat, ci iubit, respectat". Iar grupul trebuie să respecte persoana, să o iubească – ea are nevoie de asta, și, astfel, se va liniști. Va scăpa de frică și va simţi o mare libertate, forţă, tărie, integritate.

A doua frică este frica de orgasmul sexual. Și asta este creată tot de religie. Toate religiile există pentru că l-au întors pe om împotriva propriilor energii. Sexul este întreaga energie a omului, energia lui vitală, iar profeţii și Mesia, mesagerii lui Dumnezeu, toţi fac același lucru – folosind alte cuvinte, limbaje diferite, dar munca lor este aceeași, să-l transforme pe om într-un dușman al lui însuși. Iar strategia de bază – pentru că sexul este cea mai puternică energie din tine – este că sexul trebuie condamnat și că trebuie creat sentimentul de vinovăţie. Apoi omul se confruntă cu o problemă. Natura lui este senzuală, sexuală, iar mintea lui este plină de gunoaie împotriva sexului. Se produce în el o ruptură. Nu poate renunţa la natura lui, dar nici nu poate renunţa la mintea lui, pentru că această renunţare ar însemna renunţarea la societate, la religie, la profeţi, la Iisus Hristos, la Dumnezeu, la tot. Nu va fi capabil să facă asta decât atunci când va deveni o ființă individuală și va fi capabil să trăiască singur fără nici o teamă.

Prin urmare, la nivelul minţii, omului îi este frică de sex, dar biologia nu are nimic de-a face cu mintea. Biologia nu a primit informaţii de la minte, nu există comunicare. Biologia are felul ei propriu de a funcţiona, prin urmare biologia îl va atrage spre sex, iar mintea lui va fi tot timpul acolo, condamnându-l. Așa că omul face dragoste, dar în mare grabă. Acea grabă are o explicaţie psihologică. Omul face dragoste în grabă, fiindcă simte că face ceva greșit. Face ceva împotriva lui Dumnezeu, împotriva religiei. Se simte vinovat, dar nu poate să nu facă dragoste, prin urmare, singurul compromis este de a face dragoste în grabă! Asta duce la evitarea orgasmului.

Acum, implicaţiile sunt multiple. Un om care nu a trăit orgasmul se simte neîmplinit, frustrat, furios, pentru că nu a trăit niciodată o stare pe care natura o oferă în mod liber, o stare în care ar fi putut fi complet relaxat și ar fi devenit una cu existenţa, chiar și dacă numai pentru câteva momente. Din cauza grabei lui, omul nu poate atinge orgasmul. Sexul a devenit echivalentul ejaculării. În ceea ce

privește natura, lucrul acesta nu este adevărat. Ejacularea este doar o parte la care poţi ajunge fără orgasm. Poţi face copii, prin urmare biologia nu e preocupată de orgasmul tău. Biologia ta este satisfăcută dacă te reproduci, iar reproducerea poate avea loc prin simpla ejaculare, nu este nevoie de orgasm.

Orgasmul este un minunat dar oferit de natură. Bărbatul este privat de el, iar pentru că bărbatul este atât de rapid când face dragoste, și femeia este privată de orgasm. Femeia are nevoie de timp pentru a se pregăti. Întregul ei corp este erotic, și câtă vreme acesta nu pulsează de bucurie, ea nu va fi capabilă să trăiască orgasmul. Nu e timp pentru asta.

Așa că, de milioane de ani, femeilor li s-a negat acest drept din naștere. De aceea au devenit ele atât de rele, atât de cicălitoare, tot timpul gata de ceartă. Nu poţi avea o conversaţie cu o femeie. Trăiești cu o femeie ani de zile, dar nu îţi poţi aminti de vreo conversaţie în timpul căreia să fi stat amândoi, vorbind despre lucrurile măreţe ale vieţii. Nu, tot ceea ce îţi vei aminti vor fi certurile, răutăţile. Dar femeia nu este vinovată de asta. A fost privată de orice posibilitate de a se desfăta. De aceea, ea devine negativă.

Iar lucrul acesta le-a oferit o șansă preoţilor. Toate bisericile și templele sunt pline de femei, pentru că ele sunt cele care au pierdut mai mult decât bărbaţii. Orgasmul masculin este mai local; corpul lui nu este erotic, prin urmare, corpul lui nu are de suferit în absenţa unei experienţe orgasmice, dar întregul corp al femeii suferă.

Asta este însă o afacere profitabilă pentru religii. Dacă oamenii nu au suferinţe psihologice, nu vor veni la biserică. Nu vor asculta tot felul de teologii idioate. Și tocmai pentru

că suferă, ei caută consolare, caută speranţă măcar după moarte. În viaţă, știu că nu au nici o speranţă; s-a terminat. Lucrul acesta le oferă religiilor șansa de a le arăta atât bărbaţilor, cât și femeilor că sexul este absolut futil. Nu are sens, nu are semnificaţie. Îţi pierzi energia inutil, îţi consumi energia – iar argumentul lor pare corect, fiindcă nu ai trăit niciodată experienţa orgasmului.

Prin împiedicarea experienţei orgasmice, religiile au transformat bărbaţii și femeile în sclavi. Acum, aceeași sclavie funcţionează pentru alte grupuri de interese. Preotul de azi este psihanalistul; el exploatează același lucru. Am fost uimit să aflu că majoritatea preoţilor, în special cei creștini, studiază psihologia la seminarul teologic. Psihologia și psihanaliza au devenit elemente necesare educării lor. Ce are a face psihologia cu Biblia? Ce are a face psihanaliza cu Iisus Hristos? Sunt educaţi în spiritul psihologiei și psihanalizei pentru că este clar că vechiul tip de preot dispare, își pierde forţa pe care o are asupra oamenilor. Preotul trebuie actualizat, pentru a funcţiona nu doar ca teolog, ci și ca psiholog și psihanalist. Firește, psihologul nu poate concura cu el. El are ceva în plus: religia.

Toată treaba asta a fost posibilă prin simpla condamnare a sexului. Prin urmare, atunci când întâlnești în terapia de grup oameni speriaţi de orgasm, ajută-i să înţeleagă că orgasmul te însănătoșește, te face mai inteligent, mai puţin furios, mai puţin violent, mai iubitor. Orgasmul îţi va înapoia rădăcinile care ţi-au fost furate. Așa că nu fi îngrijorat. Iar în teama de orgasm e amestecată și teama de nebunie. Dacă în timpul orgasmului cineva înnebunește, ajută-l să înnebunească! Abia atunci va fi capabil să-l simtă

în totalitate. Dar orgasmul îți relaxează fiecare fibră a minții, a inimii, a corpului.

Este foarte important pentru meditație ca o persoană să trăiască orgasmul. Abia atunci vei putea ajuta acea persoană să înțeleagă ce este meditația. Este o experiență orgasmică cu întreaga existență. Dacă orgasmul poate fi atât de frumos și de benefic, atât de sănătos atunci când îl ai cu o singură ființă umană, meditația înseamnă să te contopești cu tot ceea ce te înconjoară, de la cel mai fragil fir de iarbă până la cea mai mare stea, aflată la milioane de ani lumină.

Odată ce va trăi experiența asta... Problema este întotdeauna prima experiență. Îndată ce va afla că nebunia nu era nebunie, ci o explozie de bucurie, care îl calmează și îl însănătoșește, îl întregește, îl face mai inteligent, teama de orgasm va dispărea. Și, odată cu ea, va fi terminat cu religia, cu psihanaliza, cu toate prostiile pentru care plătește atât de scump.

A treia frică despre care vorbești este frica de moarte. Prima este frica de a fi singur. Frica de moarte va fi distrusă în mare măsură odată ce ajungi să trăiești experiența singurătății fără să-ți fie frică. Ceea ce va mai rămâne din frica de moarte va fi imediat înlăturat prin experiența orgasmului, pentru că în orgasm, persoana dispare. Egoul nu mai există. Există experiența, dar cel care are această experiență nu mai este.

Acești primi doi pași îl vor ajuta să facă foarte ușor cel de-al treilea pas. Și cu fiecare pas trebuie să ajuți omul să-și adâncească starea meditativă. Terapia fără meditație nu ajută la mare lucru. Este superficială, are efecte pe ici,

pe colo, iar în curând persoana va redeveni la fel. Nici o transformare autentică nu a avut vreodată loc fără meditație, iar astea sunt situații foarte frumoase în care meditația poate să ia naștere.

Prin urmare, fă primul pas ajutând omul să fie singur. Fă-l pe al doilea dându-i curaj și spunându-i să renunțe la orice gânduri, să-și dea voie să înnebunească în timpul orgasmului: „Nu te teme de ceea ce se va întâmpla. Suntem aici pentru a avea grijă de tine". Odată făcuți acești doi pași, cel de-al treilea va fi foarte ușor. Acesta este cel mai ușor. Frica de moarte pare a fi cea mai mare frică a omului – nu este așa. Tu nu cunoști moartea; cum ar putea să îți fie frică de ea? Ai văzut tot timpul alți oameni murind, nu te-ai văzut niciodată pe tine murind. Cine știe, poate ești excepția, pentru că nu există nici o dovadă că vei muri și tu. Cei care au murit au dovedit faptul că erau muritori.

Când eram la universitate și învățam logica de la profesorul meu, în fiecare carte de logică, în fiecare universitate de peste tot din lume, era predat același silogism aristotelic: „Omul este muritor. Socrate este un om. Prin urmare, Socrate este muritor". Iar când mi s-a predat acel silogism pentru prima dată, m-am ridicat și am spus: „Stai puțin. Poate că eu sunt excepția. Până acum am tot fost excepția. De ce nu și de-acum înainte? Accept că silogismul este adevărat în cazul lui Socrate, fiindcă este mort, dar cum rămâne cu mine? Cum rămâne cu tine? Cum rămâne cu toți acești oameni aflați încă în viață? Ei nu au murit încă".

Experiența morții – oameni murind în dezgust, în sărăcie, în suferință, în tot soiul de dureri, murind de bătrânețe –, asta e ceea ce te face să te temi de moarte. Nimeni nu

a cunoscut moartea unui iluminat, nu a văzut cât de frumos moare el, cu câtă bucurie. Clipa morții lui este de o nemaipomenită luminozitate, liniște, ca și cum bucuria ar radia prin toți porii ființei lui. Cei de lângă el, cei suficient de norocoși să fie lângă el, vor fi pur și simplu surprinși că moartea este mai glorioasă decât a fost vreodată viața.

Dar acest tip de moarte li se întâmplă doar celor care au trăit la maximum, fără teamă, celor care au trăit orgasmic, fără să le pese de idioți și de ceea ce ar avea ei de spus. Idioții nu știu nimic despre moarte, dar continuă să vorbească despre ea.

Teama de moarte este, deci, cea mai simplă dintre cele trei. Trebuie să le rezolvi pe primele două, iar apoi să îi spui persoanei respective că moartea nu este sfârșitul vieții. Dacă meditezi profund și ajungi în miezul tău cel mai lăuntric, vei descoperi brusc un flux etern al vieții. Corpurile... au fost multe. Au existat multe forme ale ființei tale, dar tu ești exact același. Aceasta însă nu trebuie să fie o simplă credință – trebuie să ajungă să fie propria lor experiență.

Reține un lucru: terapia de grup pe care o practici nu ar trebui să fie o terapie obișnuită – o spoială care să îi dea senzația omului că a învățat ceva, ca a trăit ceva, iar după câteva săptămâni să fie la fel. Nu există om pe pământ care să fi fost complet psihanalizat. Și există mii de psihanaliști care practică psihanaliza, dar nu au fost capabili să rezolve până la capăt nici un caz, pentru simplul motiv că nu au nimic de-a face cu meditația. Și, fără meditație, poți să pictezi la nesfârșit suprafața, dar realitatea interioară rămâne neschimbată.

Terapeuții mei trebuie să introducă meditația ca parte centrală a ședinței terapeutice, și tot restul trebuie să se învârtă în jurul meditației. Abia atunci vom fi făcut din terapie ceva cu adevărat valoros. Și atunci ea nu se va mai adresa numai celor care sunt bolnavi sau instabili psihic sau celor care se confruntă cu frică, gelozie, violență. Aceasta este o parte negativă a terapiei.

Terapiile noastre ar trebui să îi ajute pe oameni să își recapete individualitatea. Le dăm înapoi copilăria și inocența. Le dăm integritate, cristalizare, astfel ca aceștia să nu se mai teamă niciodată de moarte. Și, îndată ce dispare frica de moarte, celelalte frici rămase vor fi foarte mici, iar acestea o vor urma, vor dispărea pur și simplu.

Și trebuie să îi învățăm pe oameni să trăiască în mod total și complet, împotriva tuturor preceptelor religioase. Ei propovăduiesc renunțarea. Eu propovăduiesc bucuria.

Realități: Estul și Vestul

Știința din Vest cunoaște o singură realitate – cea a materiei. Este sărăcăcioasă, lipsită de varietate. Misticismul estic acceptă realitatea eului interior – cel pe care nu îl poți vedea, nu îl poți înțelege, dar care *ești*. Indiferent dacă te trezești și devii conștient de realitatea acestui eu sau continui să dormi și să rămâi inconștient, calitatea interioară a ființei tale va rămâne neschimbată. Aceasta este realitatea ta ultimă.

Apoi există corpul, care este doar o aparență – o aparență în sensul că se schimbă constant. Vezi o femeie frumoasă

sau un bărbat frumos, și deja sunt pe cale să îmbătrânească. În momentul în care te bucuri de frumusețea unui trandafir, vremea în care acesta va dispărea înapoi în pământ nu este foarte departe. Acest tip de realitate își are locul și în concepția estică. Ei o numesc aparență, schimbare constantă. Există un moment pentru a te naște și unul pentru a muri. Anotimpurile vor reveni, iar florile vor înflori din nou. Este circuitul existenței în care totul se schimbă cu excepția ființei tale, a centrului tău. Lumea schimbătoare este o realitate relativă.

Și apoi există și alte realități – precum visele. Știi că nu sunt reale, dar totuși le vezi. Nu numai că le vezi, dar te și afectează. Dacă ai un coșmar și te trezești, vei vedea că inima îți bate mai tare, respirația ți-a fost afectată de coșmar. Se poate chiar să transpiri de teamă. Nu poți spune că acel coșmar nu este acolo; altfel, ce ar cauza transpirația, ritmul accelerat al inimii și respirația? Misticii din Est acceptă și această a treia dimensiune a realității: visul, orizontul pe care îl vezi în jurul tău, care nu există nicăieri, dar pe care îl poți vedea de oriunde.

Potrivit misticismului din Est, totul este trecător și, totuși, există ceva ce nu trece niciodată; totul se naște și moare și, totuși, există ceva ce nu se naște și nu moare niciodată. Și până când nu te centrezi în acea sursă eternă, nu vei găsi pace, nu vei găsi seninătate. Nu vei găsi desfătare, nu vei găsi mulțumire. Nu te vei simți acasă, nu te vei simți în largul tău în univers. Vei rămâne doar o întâmplare, nu vei fi niciodată ceva esențial.

Întreg efortul oricărei metode de meditație este menit să te aducă mai aproape de ceea ce nu se schimbă niciodată, de ceea ce este permanent. Acest ceva nu cunoaște timp – câtă vreme nu există schimbare, cum ar putea exista un trecut, un viitor, un prezent? Lumea care cunoaște trecutul, viitorul și prezentul poate fi doar relativ reală – astăzi este aici, mâine a trecut deja. Corpul în care ai crezut atât va muri într-o zi. Mintea în care ai crezut atât nu te mai urmează, moare în același timp cu corpul. A fost parte dintr-un mecanism al corpului.

Acel ceva ce zboară afară din corp în momentul morții este o pasăre invizibilă care zboară spre un cer nevăzut. Dar dacă ești conștient, vei dansa, fiindcă pentru prima dată vei fi aflat ce este libertatea. Nu este vorba despre o libertate politică sau una economică; este una fundamentală, existențială. Și tot ce se naște din această libertate este frumos, plin de grație. Ochii îți sunt aceiași, dar vederea lor s-a schimbat. Dragostea ta este acolo, dar nu mai este dorință carnală, nu mai este posesivitate. Se transformă în compasiune. Îți împărtășești mai departe iubirea în cântece, în dansurile tale, în poezia, în muzica ta – dar numai de dragul bucuriei pure.

Există o dezbatere lungă de secole: Ce rost are arta? Există utilitariști pragmatici, care spun că arta trebuie să aibă un scop, altfel, e inutilă. Dar acești oameni nu cunosc arta. Arta nu poate exista decât pentru ea însăși. Este bucuria pură a unui cuc solitar, a bambușilor ce stau în tăcere, a unei păsări zburând pe cer. Însuși zborul, senzația însăși de libertate își e suficientă sieși. Nu servește nici unui alt scop.

Dar asta este posibil numai dacă ai ajuns să îți cunoști existența fundamentală.

Ești familiarizat cu mintea, care este de împrumut, care este cultivată, educată. Cu corpul tău ești familiarizat în mod foarte superficial. Nu ai habar cum funcționează, deși este corpul tău. Nu știi cum se transformă mâncarea în sânge, cum distribuie oxigenul în diversele părți ale corpului. Corpul își are propria înțelepciune. Natura n-a lăsat în seama ta să îți amintești să respiri, pentru că ai putea uita cum să o faci. Ești atât de adormit, natura nu își poate asuma riscul. Dacă ar fi nevoie să îți amintești să respiri, nu cred că ai mai fi aici! Ai fi uitat cu mult timp în urmă.

Dar fie că îți amintești, fie că nu, fie că ești treaz sau că dormi, respirația continuă de la sine, inima continuă să lucreze de la sine, stomacul își continuă digestia de la sine. Nu îți cere sfatul, nu are nevoie de studii medicale și nici nu are nevoie de vreo recomandare. El are pur și simplu o înțelepciune intrinsecă.

Dar el este doar o casă – tu nu ești cu adevărat corpul. Această casă va deveni, cândva, o ruină. Într-o zi, pereții vor cădea, ușile vor cădea și ele. Într-o bună zi, nu va mai fi nici urmă de casă; totul va dispărea. Dar ce se întâmplă cu omul care trăia în casa aceasta?

Trebuie să înțelegi principiul acela. Poți numi asta conștientizare, iluminare, conștiință, stare de buddha – nu contează ce nume îi dai. Dar este responsabilitatea absolută a fiecărei ființe umane să nu irosească timpul în chestiuni mundane. Mai întâi, lucrurile primordiale! Și lucrul primordial este să fii și să știi ce este această ființă. Nu alerga după fluturi. Nu privi spre orizont, căci acesta pare că este, dar nu este.

Îmi vine în minte... cu două mii trei sute de ani în urmă, Alexandru cel Mare a călătorit în India. Profesorul lui era un mare filosof, părintele logicii, Aristotel. Și când Alexandru a plecat spre India, Aristotel l-a întrebat: „Îmi poți aduce un cadou de acolo?"

Alexandru i-a răspuns: „Orice, nu trebuie decât să-mi spui".

Aristotel i-a zis: „Nu este ușor, dar voi aștepta. Adu-mi, te rog, un sannyasin atunci când te întorci, adu-mi un om care a ajuns la realizarea de sine. Pentru că nu știm ce înseamnă asta... nu știm ce înseamnă să fii un buddha. Găsește un buddha și adu-l cu tine".

Alexandru nu era conștient de ceea ce promitea. A răspuns: „Nu îți face griji. Dacă Alexandru vrea să mute Munții Himalaya, aceștia vor trebui să se mute. Iar tu ceri doar o ființă umană. Așteaptă doar – în câteva luni mă voi întoarce".

Erau atâtea de făcut, încât Alexandru și-a amintit doar în ultimul moment că trebuia să aducă un buddha, să aducă pe cineva care cunoaște cea mai lăuntrică realitate. A întrebat în stânga și în dreapta la granițele Indiei, în timp ce se întorcea spre casă. Oamenii au râs și i-au spus: „În primul rând, este foarte greu să recunoști un buddha. În al doilea rând, dacă din întâmplare ești suficient de deschis pentru a primi lumina unui buddha, îi vei cădea la picioare. Vei uita că trebuie să-l iei cu tine. Noi sperăm să nu găsești nici un buddha – întoarce-te acasă și gata".

Alexandru nu înțelegea... Ce fel de ființă umană este un buddha, încât să nu poată fi luat cu forța? Până la urmă,

acesta a spus: „Trimiteți mesageri peste tot, verificați dacă există cineva care declară că a ajuns acasă".

Oamenii lui s-au întors și au spus: „Da, e un sannyasin gol, care stă pe malul râului și spune: «Unde altundeva aș putea fi? – Sunt aici. Și cine altcineva aș putea fi? – Sunt buddha.»"

Alexandru s-a dus să îl întâlnească pe acel om. Dialogul a fost minunat, dar foarte șocant pentru Alexandru cel Mare. Nu mai fusese niciodată față în față cu un asemenea om, căci, înainte ca el să scoată un cuvânt – Alexandru ținea o sabie în mână –, omul acela bătrân, gol, sărac i-a spus: „Bagă sabia la loc în teacă, nu va fi nevoie de ea aici. Un om cu inteligența ta să aibă la el o sabie? Am să-ți trag una! Pune sabia la loc în teacă".

Alexandru întâlnise pentru prima oară pe cineva care putea să îi dea ordine, și a trebuit să se conformeze. Împotriva voinței lui, a trebuit să se conformeze. Și a zis: „Am venit cu o rugăminte: Vino cu mine, pe meleagurile mele. Profesorul meu vrea să vadă un buddha. În Vest nu știm nimic despre acest sine interior".

Bătrânul a râs și i-a răspuns: „E hilar. Dacă profesorul tău nu știe, atunci nici măcar nu este profesor. Și dacă vrea să vadă un buddha, va trebui să vină la buddha; buddha nu poate fi dus la el. Spune-i profesorului tău: «Dacă îți este sete, mergi la fântână; fântâna nu va veni la tine.»"

„Cât despre tine, Alexandru", a zis bătrânul, „învață cel puțin să fii om. Te-ai prezentat drept Alexandru cel Mare. Acesta este egoul care te împiedică să îți cunoști propriul buddha. El se află în interiorul tău, îl porți în tine, dar această «măreție», această dorință de a cuceri lumea... Cu ce te vei

alege dacă vei cuceri lumea? Curând, moartea îți va lua totul. Vei muri gol, vei fi îngropat în pământ. Nimănui nu-i va păsa că îți calcă mormântul în picioare, iar tu nu vei mai fi capabil să obiectezi: «Stai! Eu sunt Alexandru cel Mare». Lasă deoparte, te rog, ideea asta de măreție. Și amintește-ți că nici măcar cuvântul «Alexandru» nu este numele tău".

Alexandru l-a întrebat: „Cum adică nu este numele meu? Bineînțeles că este!"

Sannyasinul i-a răspuns: „Nimeni nu vine pe lume cu un nume. Toate numele sunt oferite – ți se pun etichete –, și devii o etichetă. Uiți complet că ai venit pe pământ fără un nume, fără faimă, și că vei muri la fel. Spune-i profesorului tău să vină aici să înfrunte leul. Dacă are capacitatea de a pătrunde în el însuși, doar atunci va ști ce înseamnă să fii un buddha, ce înseamnă să fii un iluminat. Simpla întâlnire cu un iluminat nu înseamnă că îl poți și înțelege – este ca și cum cineva ar bea apă pentru a-ți potoli ție setea".

Alexandru a atins picioarele bărbatului și i-a spus: „Îmi pare rău că te-am deranjat. Poate că nu ne înțelegem câtuși de puțin unul altuia limbajul".

Și, chiar și astăzi, lucrul acesta este adevărat: mintea din Vest și mintea educată în spiritul culturii vestice au uitat limbajul misticismului, al Orientului. Trebuie să fii foarte conștient, foarte alert, pentru a fi sigur că nu înțelegi greșit. O lume diferită și un climat diferit au existat cândva și au făcut ca lumea aceasta să fie una a minunatelor căutări și pelerinaje... Acum este doar o piață de arme, de războaie, lupte și crime. Cine se mai interesează de meditație? Pare a fi un ecou foarte îndepărtat. Nu pare a mai avea nici o

legătură cu noi. Dar, atât timp cât nu ești deschis față de acest ecou îndepărtat, nu vei înțelege.

S-a întâmplat cândva... Pe vremea lui Gautama Buddha, un erudit foarte învățat era orb. Iar el era atât de elocvent în dezbateri și în argumentații, încât tot satul era torturat de el, pentru că toți încercau să îi spună: „Ești orb, de aceea nu poți să afli ce este lumina". Dar el spunea: „Atunci vreau să aflu ce este prin alte căi. Pot să aud, folosiți bătăi de tobe". Nu poți arăta lumina prin bătăi de tobe.

Iar orbul spunea: „Pot atinge, cel puțin lăsați-mă să ating lumina. Mâna îmi este deschisă – unde este lumina voastră? Pot mirosi... " Dar nici unul dintre aceste simțuri nu e capabil de senzația realității luminii. Întregul sat era torturat: „Ce să facem cu acest om? Are asemenea argumente... toți știm ce este lumina, dar el îi neagă realitatea. Și vine cu motive argumentate – nu îi putem oferi nici o dovadă".

Sătenii au auzit că Gautama Buddha urma să vină în orașul lor. S-au gândit ei: „Este o bună ocazie să îl ducem pe orb la Gautama Buddha. Dacă nici Gautama Buddha nu îl poate convinge, atunci poate că nu este cu putință. Și, oricum, ar fi interesant; putem vedea cum va discuta Gautama Buddha cu acest om".

Dar s-au înșelat. Gautama Buddha nu a vorbit cu orbul. A spus pur și simplu: „Nu îl hărțuiți, este foarte urât din partea voastră să îi spuneți că există lumină. Dacă ați fi avut compasiune față de el, ar fi trebuit să îi căutați un vraci să îi vindece ochii. Lumina nu este un argument; ai nevoie de ochi pentru a o vedea și, astfel, nu se mai pune problema îndoielii".

Buddha călătorea alături de vraciul său personal. I-a spus acestuia: „Rămâi în acest sat până ochii orbului se vor vindeca. Eu voi pleca alături de caravana mea".

După șase luni, vraciul și orbul au călătorit spre locul în care se afla Buddha, iar orbul își recăpătase vederea. A venit dansând de bucurie! A căzut la picioarele lui Gautama Buddha și i-a spus: „Sunt atât de recunoscător că nu mi-ai vorbit filosofic, că nu m-ai umilit. Că, în loc să pornești o dezbatere complicată, ai preferat să exprimi lucrurile simplu: problema nu e legată de lumină, problema e legată de ochi".

Același adevăr este valabil și în cazul sinelui – nu este o chestiune de inteligență, nu este o chestiune de rațiune, nici de logică sau de cunoaștere științifică, nici de scripturi. Este o chestiune de sondare cu ochii închiși a propriei tale ființe ascunse în spatele oaselor. Odată ce o descoperi, o minunată relaxare va urma. Pentru prima oară, viața devine un dans. Nici măcar moartea nu te mai tulbură.

Există o poveste veche... un pește tânăr și foarte curios din fire a zis: „Am auzit atât de multe despre ocean, dar nu l-am văzut niciodată".

Un pește bătrân i-a spus tânărului filosof: „Nu fi prost – suntem în ocean, noi suntem oceanul. Ne tragem din el și în el vom dispărea. Nu suntem altceva decât valuri în ocean".

Același lucru se întâmplă și cu păsările. Crezi că ele găsesc cerul? Deși zboară toată ziua – în locuri îndepărtate –, nu pot găsi cerul. Pentru că sunt născute din cer și într-o zi vor dispărea în cer.

Acestea sunt afirmaţii simbolice, care nu fac altceva decât să demonstreze că tu eşti parte din univers. Răsari ca un val în univers şi dispari într-o zi înapoi în univers. Acest univers nu este ceva obiectiv, este ceva subiectiv. E ceva legat de interiorul profund al fiinţei tale. Dacă te-ai găsit pe tine însuţi, ai găsit întregul ocean, cerul întreg, cu toate stelele lui, cu florile, cu păsările. A te găsi pe tine însuţi înseamnă a găsi totul. Iar dacă ratezi întâlnirea cu tine însuţi... poţi avea palate, imperii şi bogăţii – totul e zadarnic.

Peştii şi păsările sunt fiinţe spontane. Cu excepţia omului, în acest univers nimeni nu a înnebunit. Continui să munceşti chiar şi când nu e nevoie de asta – te menţii ocupat fără a avea cu adevărat vreo treabă, în caz contrar, cineva te-ar arăta cu degetul şi ar spune, „Ce faci?" Nu vei avea curajul să spui: „Exist, nimic mai mult". Oamenii vor râde şi îţi vor sugera: „Fă ceva, simplul fapt de a exista nu ajută la nimic. Ia-ţi un job. Câştigă bani". Dar un peşte nu va munci mai mult decât este necesar.

Înainte să moară, Henry Ford a fost întrebat: „Ai depăşit toate limitele în materie de bogăţie, ai spart toate recordurile. Nu mai ai alt competitor. De ce ai continuat să munceşti neîncetat?"

Obişnuia să ajungă la birou la ora şapte dimineaţa. Paznicii soseau la ora opt, funcţionarii la nouă, managerii la zece. Managerii plecau la patru, funcţionarii la cinci, paznicii pe la ora şase, dar Henry Ford continua să lucreze. Şi era cel mai bogat om al vremii.

Cel care i-a pus întrebarea era îndreptăţit: „De ce continui să munceşti? Este o activitate inutilă. Ai câştigat atât de mult, ai putea face orice îţi doreşti".

Răspunsul lui a fost acela al unui om înţelept – nu iluminat, dar cu siguranţă viaţa l-a făcut înţelept. A răspuns: „A devenit obişnuinţă. Nu mă pot opri din munca pe care o fac pentru a deveni din ce în ce mai bogat. Ştiu că nu mai este nevoie, dar e foarte greu să renunţi la un obicei de-o viaţă".

Cu excepţia omului... copacii nu au obişnuinţe, nici păsările, nici peştii. Natura întreagă este spontană. Funcţionează pur şi simplu atunci când este nevoie, încetează să mai funcţioneze şi rămâne în tăcere când nu este nevoie. De fapt, potrivit concepţiei mele, asta înseamnă sănătate mintală: să faci numai atât cât este nevoie. Chiar şi un centimetru mai departe de ceea ce este necesar e suficient ca să depăşeşti pragul sănătăţii mintale. Iar nebunia nu are sfârşit.

Acest lucru poate fi înţeles sub mai multe aspecte. Cu excepţia omului, nici un animal nu este interesat de sex tot timpul anului. Există un sezon, un sezon de împerechere. Şi din momentul în care sezonul s-a terminat, animalul nu mai este interesat de sex. Nu vei găsi obsedaţi sexuali printre păsări, nici abstinenţi. Nu vei constata, nici măcar în sezonul împerecherii, că animalele sunt fericite în mod deosebit.

Am urmărit păsările, animalele, şi sunt uimit că activitatea lor sexuală pare ceva impus. Nu par fericite. Uită-te la un câine care face sex. O face parcă forţat, forţat de impulsul biologic, altminteri, nici măcar nu este interesat de sex. Iar după ce trece perioada de împerechere, nu-l mai interesează câtuşi de puţin. Tocmai de aceea, căsătoria

nu este prezentă în regnul animal. Ce să faci cu un mariaj? După ce s-a terminat sezonul împerecherii – la revedere!

Dar în cazul omului este vorba despre obișnuință. El a transformat până și o necesitate biologică în obișnuință. Vei fi surprins să afli că, potrivit psihologilor și chestionarelor acestora, orice bărbat se gândește la femei cel puțin o dată la fiecare patru minute, iar orice femeie se gândește la bărbați cel puțin o dată la fiecare șapte minute. Neconcordanța aceasta este cauza unei interminabile nefericiri.

Tocmai de aceea, în fiecare noapte, când bărbatul sosește acasă... soția era perfect în regulă, dar brusc afișează o mină nefericită, o apucă durerea de cap. Un bărbat deștept aduce întotdeauna aspirină acasă! Dar foarte rar există soți deștepți, pentru că, dacă ești deștept, nu vei fi niciodată soț. A fi soț înseamnă a fi lipsit de inteligență; cei inteligenți rămân absolut liberi.

Dacă observi umanitatea, îți va veni greu să crezi că nu este o casă de nebuni. Cineva fumează o țigară... deși pe pachet scrie că e periculos pentru sănătate.

Sunt oameni care mestecă gumă. Nu mă pot gândi la ceva mai stupid. Să mesteci gumă? Se fabrică gumă pentru a fi mestecată? Oamenii fac tot felul de lucruri pe care, dacă le-ar observa și le-ar nota, li s-ar părea... „Dumnezeule, ce lucruri mai fac și eu, iar oamenii încă mă cred normal". Dar toată lumea poartă o mască și încearcă să-și ascundă nebunia în spatele ei. Acesta e scopul Meditației Dinamice... îți dă șansa de a-ți scoate masca și de a lăsa toată nebunia acumulată de secole să iasă la iveală. Nu o reprima, pentru că, lăsând-o să iasă la suprafață, vei înfăptui o profundă curățare. Și, odată ce conștiința ta e curățată, limpede, iluminarea nu este departe – poate că nu mai ai decât un pas până la ea.

Relația oceanică dintre om și existență este complet ruptă, nu mai există nici un pod care să îl lege de ea. Și din cauza asta ajunge omul să facă tot felul de lucruri nesăbuite. În 3 000 de ani, 5 000 de războaie... E de necrezut că suntem aici doar pentru a ne ucide între noi! Nu există lucruri mai importante decât armele nucleare? Bogăția umanității este investită în proporție de 70% în războaie. Chiar și țările sărace, acolo unde oamenii nu își permit să mănânce două mese pe zi, unde se trăiește sub pragul de sărăcie, irosesc 70% din profitul anual în construirea de bombe și achiziționarea de arme. Crezi că există ceva mai nebunesc decât războiul?

O țară ca Germania, una dintre cele mai cultivate, a căzut în mâinile unui nebun, Adolf Hitler. Nimeni nu se întreabă de ce s-a întâmplat asta. Până și Martin Heidegger, poate cel mai mare filosof al nemților, a fost un adept al lui Hitler. Iar Hitler era complet nebun. Trebuia internat într-un ospiciu.

Dar trebuie să existe ceva în fiecare om, ceva care să rezoneze cu Hitler. Întreaga țară, cu toată inteligența ei, a devenit victima acelui nebun. Și se poate vedea cu ușurință stupiditatea. El a spus: „Din cauza evreilor nu se dezvoltă Germania ca o mare putere mondială, altminteri, e dreptul nostru din naștere să guvernăm peste umanitate. Din vina evreilor nu putem".

De ce erau convinși oamenii că Hitler avea dreptate când spunea ceva atât de stupid, anume că evreii ar fi împiedicat Germania să devină o mare putere? Evreii ajutaseră

Germania cu bani, cu servicii de spionaj, cu atâtea și atâtea lucruri. De ce toți nemții s-au convins de cele spuse de Hitler? Din gelozie. Evreii erau bogați, evreii erau inteligenți, evreii erau întotdeauna în fruntea a tot.

Este foarte periculos să fii un om de succes într-o lume nebună, pentru că toată lumea vrea să te ucidă – cu orice preț; că e corect sau nu, nu contează. Germania s-a lăsat convinsă nu pentru că ar fi avut Hitler vreun argument solid, ci pentru că nemții erau geloși pe inteligența evreilor, pe succesul și averile lor, pe stilul lor de viață. Din cauza acestei gelozii, Hitler a fost capabil să îi convingă și pe cei mai inteligenți nemți să se comporte ca niște animale.

Dar armele utilizate de Hitler sunt astăzi doar jucării pentru copii. De la al Doilea Război Mondial încoace, tehnologia a devenit din ce în ce mai sofisticată... și este tot în mâinile politicienilor, iar politicienii sunt oameni bolnavi psihic. Simpla dorință de putere este maladivă.

Un om sănătos vrea să iubească – nu să posede, nu să domine. Un om sănătos se bucură de viață – nu cerșește voturi. Oamenii care suferă de un complex de inferioritate vor putere cu orice preț, vor să-și dovedească lor înșile și să le dovedească celorlalți că sunt superiori. Omul cu adevărat superior nu dă doi bani pe putere. El își cunoaște superioritatea, își trăiește superioritatea. În cântecele lui, în dansurile lui, în poezia lui, în picturi, în muzica lui își trăiește superioritatea. Doar oamenii inferiori sunt făcuți pentru politică.

Poți fi sau nu conștient de starea ta de buddha, însă nu îți face griji. Când va veni timpul, vei înflori într-un buddha. Așteaptă... așteaptă în mod inteligent, așteaptă

fără dorință; bucură-te de așteptare, fă din așteptare o tăcere beatifică, și tot ceea ce reprezintă dreptul tău din naștere va înflori inevitabil. Nimeni nu poate împiedica o pasăre să zboare, nimeni nu poate împiedica un cuc să cânte, nimeni nu poate împiedica o floare să înflorească. Cine te poate împiedica să devii buddha? În afară de tine, nimeni nu este responsabil de această devenire.

Dacă pătrunzi în lumea ta interioară și în cerul tău interior, vei găsi o eternitate veșnică, un pelerinaj fără început și fără sfârșit... vei găsi o nemurire, o absență a morții care brusc te va transforma total și fără efort, fără privațiuni, fără autoflagelare. Ești deja ce vrei să fii, doar un mic lucru lipsește – unul foarte mic. Trezește-te! Trezindu-te, devii un buddha.

Dormind, rămâi tot un buddha, dar nu ești conștient de asta. Când o persoană devine buddha știe că oricine altcineva este buddha. Cineva doarme, cineva sforăie, cineva aleargă după o femeie, cineva face alte lucruri prostești – dar buddha rămâne buddha. Chiar dacă fumezi o țigară, nu înseamnă că ți-ai pierdut esențialitatea; înseamnă doar că dormi, nimic mai mult.

Destinde-te, relaxează-te, așază-te în tine și, astfel, îți recâștigi originile.

Psihologic *versus* fizic

Nu sunt sigur dacă mi-e atât frică de moarte cât îmi e de bolile și durerea și bătrânețea care ar putea duce la moarte. Cum se poate depăși frica de durerea fizică?

Durerea psihologică poate fi dizolvată, și *numai* durerea psihologică poate fi dizolvată. Cealaltă durere, durerea fizică, este parte din viaţă și din moarte; nu există metodă de a o înlătura. Dar ea nu creează niciodată probleme. Ai observat vreodată? Problema există doar atunci când te *gândești* la ea. Dacă te gândești la bătrâneţe, începe să îţi fie frică – dar oamenii în vârstă nu tremură. Dacă te gândești la boală ţi se face frică – dar când boala s-a instalat, deja nu mai există teamă, nu mai există nici o problemă. O accepţi ca pe o realitate. Problema reală este întotdeauna psihologică. Durerea fizică este parte din viaţă. Când începi să te *gândești* la ea, nu mai este nici pe departe durere fizică, devine psihologică. Te gândești la moarte și apare frica – dar când moartea se întâmplă cu adevărat, nu mai există frică. Frica este proiectată întotdeauna spre viitor. Frica nu există niciodată în momentul prezent.

Dacă mergi la război, îţi va fi frică, vei fi foarte temător. Vei tremura, nu vei fi capabil să dormi; nenumărate coșmaruri te vor bântui. Dar îndată ce ajungi pe front – poţi să-i întrebi pe soldaţi –, odată ce ești pe front, vei uita cu totul. Gloanţele îţi vor trece pe lângă cap, iar tu vei savura prânzul; bombele îţi vor zbura pe deasupra capului, iar tu poţi să joci cărţi.

Realitatea nu este niciodată o problemă; ideile despre realitate creează problema. Așa că primul lucru pe care trebuie să îl înţelegi este că dacă reușești să dizolvi durerea psihologică, nu mai ai nici o problemă. Începi să trăiești momentul.

Durerea psihologică face întotdeauna apel la trecut sau la viitor, niciodată la prezent. În prezent, cea care există e realitatea, nu mintea. Mintea există în trecut și în viitor, iar în trecut și în viitor realitatea nu își are locul. De fapt, mintea și realitatea nu se întâlnesc niciodată. Nu s-au văzut niciodată. Realitatea rămâne necunoscută minţii, și mintea rămâne necunoscută realităţii.

Există o poveste străveche...

Întunericul se apropie de Dumnezeu și îi spuse: „Destul, ajunge! Soarele tău mă bântuie fără încetare, mă urmărește. Nu mă pot odihni niciodată; oriunde m-aș duce să mă odihnesc, el e acolo, și trebuie să o iau iar din loc. Nu i-am greșit cu nimic, este nedrept ce mi se întâmplă! Am venit la tine să cer dreptate".

Avea dreptate; plângerea era întemeiată. Dumnezeu îl chemă pe Soare și îl întrebă, „De ce-l urmărești pe sărmanul Întuneric? Cu ce ţi-a greșit?"

Soarele răspunse: „Nu îl cunosc deloc, nu l-am văzut niciodată! Adu-l în faţa mea; abia atunci voi putea răspunde. Nu îmi amintesc să îi fi făcut vreun rău, pentru că nu îl cunosc; nu ne știm. Nimeni nu ne-a făcut niciodată cunoștinţă. Este prima oară când aud de el, de Întuneric. Adu-mi-l!"

Cazul e în continuare nesoluţionat, pentru că Dumnezeu nu a putut aduce întunericul în faţa soarelui. Cei doi nu pot coexista, nu se pot întâlni. Unde este întuneric, nu există soare; unde există soare, întunericul nu poate exista.

Exact aceeași legătură este și între minte și realitate. Problema este la nivel de psihologie, niciodată la nivel de realitate. Trebuie doar să dizolvi problemele psihologice – și nu le poţi dizolva decât dizolvând centrul lor, egoul.

Din momentul în care nu te mai consideri separat de existență, problemele se evaporă pur și simplu așa cum dispar picăturile de rouă dimineața, când răsare soarele, nelăsând nici o urmă. Dispar pur și simplu.

Durerea fizică va rămâne, dar insist din nou asupra faptului că ea nu a reprezentat niciodată o problemă pentru nimeni. Dacă ai piciorul rupt, e rupt. Nu este o „problemă". Problema este doar în imaginație: „Dacă am piciorul rupt, ce am să mă fac? Cum să evit asta, sau ce trebuie să fac pentru ca piciorul meu să nu fie niciodată rupt?" Acum, dacă îți este frică de asemenea lucruri, nu mai poți trăi, pentru că e posibil să-ți rupi picioarele, îți poți rupe gâtul, poți orbi, orice este posibil. Milioane de lucruri sunt posibile, și dacă încep să te obsedeze toate aceste probleme posibile... Nu spun că nu sunt posibile, toate sunt posibile. Orice i s-a întâmplat vreodată ființei umane ți se poate întâmpla și ție. Te poți îmbolnăvi de cancer, de tuberculoză, moartea poate veni; orice este posibil. Ființa umană este vulnerabilă. Poți ieși pe stradă și să fii lovit de o mașină.

Nu spun să nu ieși pe stradă. Se poate întâmpla să stai în camera ta și să cadă tavanul peste tine! Nu există cale de a te pune cu totul la adăpost de pericole. Poți să stai liniștit în patul tău... dar știai că 97% dintre oameni mor în pat? Este cel mai periculos loc! Evită-l cât poți de mult; nu te duce niciodată în pat, pentru că 97% dintre oameni mor acolo. Nici zborul cu avionul nu este atât de periculos; e mai periculos să fii în pat. Și reține, mai mulți oameni mor noaptea... așa că n-ai decât să tremuri întruna!

De tine depinde. Dar atunci nu vei mai fi capabil să trăiești deloc.

Problemele psihologice sunt singurele probleme. Poți deveni paranoic, poți deveni schizofrenic, poți paraliza de frică – dar asta nu are nimic de-a face cu realitatea.

Vezi un orb plimbându-se pe stradă fără nici un fel de problemă; orbirea în sine nu este o problemă. Poți vedea cerșetori cu picioarele deformate, mâinile amputate, și cu toate astea continuă să râdă și să bârfească între ei, vorbesc despre femei, fac remarci, fredonează melodii.

Privește viața: viața nu este niciodată o problemă. Avem o capacitate uriașă de a ne adapta *faptului* în sine, dar nu avem capacitatea de a ne adapta viitorului. Câtă vreme încerci să te pui la adăpost în viitor, vei trăi în haos, în tumult. Vei începe să cedezi psihic. Există milioane de probleme – probleme și probleme și probleme. Nu poți nici măcar să te sinucizi, pentru că e posibil ca otrava să nu funcționeze. E posibil ca cineva să o fi amestecat cu ceva; poate nici nu e cu adevărat otravă. Poate că o vei lua, te vei întinde, vei aștepta și vei aștepta moartea, iar aceasta tot nu va veni.

Atunci, totul devine o problemă.

Mulla Nasruddin avea de gând să se sinucidă. Pe stradă s-a întâlnit cu un astrolog, care i-a spus: „Mulla, așteaptă! Lasă-mă să îți văd mâna".

El a zis: „De ce m-ar preocupa astrologia acum? Mă voi sinucide! Nu are nici un rost; acum nu mai există viitor".

Astrologul i-a răspuns: „Așteaptă! Lasă-mă să văd dacă vei reuși sau nu".

Viitorul rămâne. Se poate să nu reușești, se poate să fii oprit de poliție, se poate să nu funcționeze arma. Nu ai cum

să fii sigur de viitor – nici măcar de moarte, nici măcar de sinucidere, ce să mai spunem de viaţă? Viaţa este un fenomen atât de complex; cum poţi fi sigur? Orice este posibil şi nimic nu e sigur.

Dacă ţi-e frică, e totul la nivel psihologic. Trebuie făcut ceva în privinţa minţii tale. Şi dacă mă înţelegi cum trebuie, îţi vei da seama că meditaţia nu este decât un efort de a privi realitatea fără ochii minţii – pentru că acesta este singurul mod de a privi realitatea. Dacă mintea este prezentă, ea corupe realitatea, o distorsionează. Lasă mintea deoparte şi priveşte realitatea direct, imediat, faţă în faţă, şi nu vei avea nici o problemă. Realitatea nu a cauzat probleme nimănui. Sunt aici, tu eşti aici – nu văd nici o problemă. Dacă mă îmbolnăvesc, mă îmbolnăvesc. Pentru ce să mă îngrijorez? De ce să fac atâta caz de asta? Dacă e să mor, mor.

O problemă are nevoie de spaţiu. În momentul prezent, nu există spaţiu. Lucrurile doar se întâmplă, nu ai timp să te gândeşti la asta. Te poţi gândi la trecut pentru că există o distanţă; te poţi gândi la viitor, există o distanţă. De fapt, viitorul şi trecutul sunt create doar pentru a ne oferi spaţiu să ne îngrijorăm. Şi cu cât ai mai mult spaţiu, cu atât eşti mai îngrijorat.

În culturi precum cea a Indiei, oamenii sunt chiar mai îngrijoraţi, fiindcă ei se gândesc la viaţa viitoare şi apoi la cea de după aceea, şi tot aşa, la nesfârşit – „Ce are să se întâmple în viaţa viitoare?" Când cineva e pe cale să facă ceva, el se gândeşte nu numai la consecinţele care vor apărea aici şi acum, ci se gândeşte: „Ce karma am să acumulez pentru viaţa mea viitoare?" Acum va fi şi mai îngrijorat. O persoană într-o cultură cum e cea a Indiei are mai mult spaţiu. Cum va umple acel spaţiu? Îl va umple cu din ce în ce mai multe probleme. Îngrijorarea este o metodă de a umple spaţiul gol al viitorului.

Durerea fizică nu este o problemă – când este acolo, este acolo, când nu e acolo, nu e. O problemă se naşte atunci când ceva nu este acolo, şi vrei să fie acolo, sau când ceva este acolo, şi nu vrei să fie acolo. Acestea sunt probleme psihologice: „De ce există durerea asta acolo?" Acum e totul la nivel psihologic. Cine poate spune de ce este durerea acolo? Nimeni nu poate răspunde. Explicaţii pot fi date, dar acelea nu sunt cu adevărat răspunsuri.

Explicaţiile sunt simple. Este foarte simplu – durerea este acolo pentru că plăcerea este acolo. Plăcerea nu poate exista fără durere. Dacă vrei o viaţă lipsită de durere, va trebui să duci o viaţă complet lipsită de plăcere; cele două vin împreună la pachet. Nu sunt două lucruri distincte; sunt un singur lucru – nu sunt diferite, nu sut separate şi nici nu pot fi separate.

Asta face omul de secole, separă, încearcă să trăiască toate plăcerile lumii fără nici o durere. Dar nu este cu putinţă. Cu cât ai mai multe plăceri, cu atât ai mai multe dureri. Cu cât e mai înalt vârful, cu atât mai adâncă va fi valea ce-l înconjoară. Nu vrei văi, dar vrei piscuri înalte? Piscurile nu pot exista în cazul ăsta; pot exista doar alături de văi. Valea nu este decât un context care face să fie posibil piscul. Cele două sunt unite.

Vrei plăcere şi nu vrei durere. De exemplu, iubeşti un bărbat sau o femeie, iar când persoana respectivă este cu tine, eşti fericit. Acum, ai vrea să fii fericit de fiecare dată când e cu tine, dar când pleacă nu vrei să te doară. Dacă eşti

cu adevărat fericit cu o persoană atunci când este lângă tine, cum poţi evita durerea despărţirii când va pleca? Dacă nu vrei durere, atunci ar trebui să eviţi plăcerea. Atunci, când persoana este lângă tine, nu fi fericit; rămâi trist, rămâi nefericit, pentru ca atunci când va pleca să nu fie nici o problemă. Dacă cineva te laudă şi eşti fericit, atunci când cineva te insultă, vei fi nefericit. Trucul acesta a fost deja încercat. Este unul dintre trucurile de bază ale aşa-zişilor oameni religioşi; dacă vrei să eviţi durerea, evită plăcerea. Şi atunci, care mai este rostul? Dacă vrei să eviţi moartea, evită viaţa – şi care este rostul? Vei fi mort. Vei fi mort înainte să mori. Dacă vrei să fii perfect în siguranţă, intră în mormânt, stai acolo şi vei fi perfect în siguranţă. Nu respira, pentru că dacă respiri e periculos – sunt tot felul de infecţii, milioane de boli în jurul tău; cum poţi respira? Aerul este poluat, e plin de pericole. Nu respira, nu te mişca... nu trăi. Sinucide-te; atunci nu va mai exista durere. Dar atunci, de ce o cauţi? Nu vrei deloc durere, în schimb, vrei toată plăcerea din lume? Ceri imposibilul; vrei ca doi plus doi să nu facă patru. Vrei să facă cinci, sau trei, sau orice altceva, numai patru nu. Dar *fac* patru. Orice faci, oricât ai încerca să te amăgeşti pe tine şi pe ceilalţi, tot patru fac.

Durerea şi plăcerea merg împreună precum noaptea şi ziua, precum naşterea şi moartea, precum dragostea şi ura. Într-o lume mai bună, cu un limbaj mai dezvoltat, nu vom mai folosi cuvinte ca ură şi iubire, furie şi compasiune, zi şi noapte. Vom crea cuvinte compuse: *iubireură* – un cuvânt, *zinoapte* – un cuvânt, nu două – *naşteremoarte* – un cuvânt, nu două; *durereplăcere* – un cuvânt, nu două.

Limbajul creează o iluzie. În limbaj, durerea este separată de plăcere. Dacă vrei să cauţi *durere* în dicţionar, va trebui să te uiţi după *durere – plăcere* va fi un cuvânt separat. Dar, în realitate, durerea şi plăcerea sunt împreună, la fel cum mâna stângă şi cea dreaptă sunt împreună, la fel cum două aripi ale unei păsări sunt împreună. Dicţionarul creează o iluzie; limbajul este o importantă sursă de iluzii. El explică noţiunea de „iubire", dar când spui „iubire", nu te gândeşti niciodată la ură. Uiţi complet de ură – dar iubirea nu poate exista fără ură. De-aia iubeşti o persoană şi urăşti aceeaşi persoană.

Nu îţi face niciodată probleme din cauza asta: dacă iubeşti, cu siguranţă vei şi urî. Vor exista momente când ura va fi mai puternică; vor exista însă şi momente în care iubirea va domina. Este natural şi uman. Ţi-ai dori o lume în care frigul să nu aibă nimic de-a face cu căldura, căldura să existe fără frig? Gândeşte-te puţin; e absurd, pentru că frigul şi căldura sunt împreună. Totul depinde de cum le numeşti.

Poţi pune apă în două găleţi: într-una, apă fierbinte, în cealaltă, apă rece ca gheaţa. Pune ambele mâini în găleţi şi simte numai. Sunt două senzaţii? Sau e un spectru? La o extremă este fierbinte, la cealaltă este rece. Apoi lasă să treacă puţin timp. Vei vedea că cele două senzaţii se vor apropia; fierbintele se va răci, iar recele se va încălzi. După câteva ore, vei spune: „Acum sunt la fel". Sau poţi face experimentul cu o singură găleată cu apă – pune o mână lângă o sursă de căldură şi pe cealaltă în apă rece ca gheaţa. Răceşte-ţi o mână şi încinge-o pe cealaltă, apoi bagă ambele mâini în aceeaşi găleată şi fii atent la ce simţi. O mână

va spune că apa e caldă, cealaltă va spune că e rece, dar este aceeași apă. E relativ. Ceva poate semăna a plăcere pentru tine, iar același lucru poate fi o durere pentru altcineva.

De exemplu, faci dragoste cu o femeie; simți o imensă plăcere. Întreabă un călugăr, și va fi oripilat: „Ce faci? Ești nebun?" Poate tocmai de aceea oamenii fac dragoste în privat – altfel, oamenii ar râde și ar ridiculiza; toate mișcările vor părea absurde, ridicole. Într-o stare pasională a minții, pari aproape beat.

Când ești furios, faci ceva; în acel moment, vei simți plăcere, altfel nu ai face-o. Furia oferă imensă plăcere, putere, senzația de putere. Dar când furia dispare, începi să simți remușcări, regrete. Începi să simți că nu a fost în regulă, iar acum e dureros. Când trăiai furia, simțeai că ești puternic, simțeai plăcere. Acum, când te-ai mai calmat, privește din nou. Te-ai răcorit și eliberat; și acum pare dureros. Un lucru poate provoca plăcere, dar același lucru poate fi dureros – depinde. Și același lucru îți poate provoca plăcere ție și durere altcuiva – depinde. Durerea și plăcerea merg împreună.

Sugestia mea este ca atunci când simți durere, să pătrunzi adânc în ea, să nu o eviți. Las-o să se manifeste, fii deschis față de ea; fii cât poți de sensibil. Lasă durerea și săgeata ei să pătrundă până în miezul ființei tale. Suferă. Iar când vine plăcerea, las-o să îți pătrundă până în măduvă. Danseaz-o!

Când apare durerea, fii în prezența durerii, iar când apare plăcerea, fii în prezența plăcerii. Fii atât de sensibil, încât fiecare moment de durere și de plăcere să fie o imensă aventură. Dacă poți face asta, vei înțelege că și durerea

este frumoasă. La fel de frumoasă ca plăcerea. Aduce o agerime ființei; aduce conștientizare – uneori chiar mai mult decât plăcerea. Plăcerea moleșește; de aceea, oamenii care trăiesc numai pentru plăceri se dovedesc a fi superficiali. Nu vei vedea profunzime în ei. Nu au cunoscut deloc durerea; au trăit doar la suprafață, trecând de la o plăcere la alta. Diverșii playboy... ei nu știu ce este durerea.

Durerea te face foarte vigilent, îți aduce compasiune, sensibilitate față de durerea altora. Durerea te face să fii imens, uriaș, enorm. Inima crește din durere. Este frumoasă durerea, are propria ei frumusețe. Și nu zic să cauți durerea; spun doar că dacă e acolo, e bine să te bucuri de ea. E un cadou al existenței, și trebuie să existe o comoară ascunsă pe undeva pe-acolo. Bucură-te și de ea; nu o respinge. Accept-o, urează-i bun venit, fii împreună cu ea. Va fi greu la început. Dar, treptat, vei învăța să te bucuri de gustul ei.

Când începi ceva nou, trebuie să îi înveți gustul. Și, desigur, gustul durerii e amar, dar îndată ce îl vei fi învățat, îți va conferi agerime și strălucire. Te scutură de praf, de apatie și de adormire. Te face conștient într-un fel în care nimic altceva nu te poate face. În durere poți medita mai bine decât în plăcere. Plăcerea te distrage. Plăcerea te înghite; în plăcere îți abandonezi conștiența. Plăcerea este o formă de uitare. Durerea este amintire; nu poți uita durerea.

Durerea poate deveni o energie extrem de creativă; poate deveni meditație, conștientizare.

Când durerea este acolo, folosește-o ca pe o metodă de conștientizare, de meditație, de trezire a sufletului. Iar când

plăcerea e acolo, folosește-o ca pe ceva în care să te îneci, ca pe o formă de uitare.

Ambele sunt căi pe care să te întorci acasă. Una este calea de a-ți aminti complet de tine, cealaltă este calea de a uita complet de tine. Durerea și plăcerea pot fi ambele folosite, dar pentru a le folosi trebuie să fii foarte, foarte inteligent. Ceea ce te învăț nu e pentru oamenii proști; ceea ce te învăț este pentru cei inteligenți, reprezintă calea celor înțelepți. Orice îți oferă existența, încearcă să folosești darul ei într-un asemenea mod, încât să devină un context care să-ți permită să crești.

Cunoscut *versus* necunoscut

Uneori, am senzația că teama de moarte își are rădăcinile într-o teamă de necunoscut, pentru că nu știu ce mi se va întâmpla după ce mor. Poți spune ceva despre asta?

Odată ce afli ce este viața, vei ști și ce este moartea. Moartea face și ea parte din același proces. Obișnuim să credem că moartea vine la sfârșitul vieții, că este dușmanul vieții, dar moartea nu este dușmanul vieții. Iar dacă te gândești la moarte ca la un dușman, asta nu arată decât că nu ai fost capabil să afli ce este viața.

Viața și moartea sunt doi poli ai aceleiași energii, ai aceluiași fenomen – fluxul și refluxul, ziua și noaptea, vara și iarna. Nu sunt separate și nici opuse, nici contrare; sunt complementare. Moartea nu este sfârșitul vieții; de fapt, este desăvârșirea unei vieți, punctul culminant al unei vieți, apogeul, actul final. Și, odată ce cunoști viața și procesele ei, înțelegi și ce este moartea.

Moartea este o parte organică a vieții, și este foarte prietenoasă cu viața. Fără ea, viața nu poate exista. Viața există datorită morții; moartea oferă fundalul. Moartea este, de fapt, un proces de înnoire. Și se întâmplă în fiecare moment. În momentul în care inspiri și în momentul în care expiri, au loc ambele: inspirația înseamnă viață, expirația înseamnă moarte. De aceea, primul lucru pe care îl face un copil la naștere este să inspire, apoi începe viața. Iar când un bătrân moare, ultimul lucru pe care îl face este să expire, viața plecând astfel din el. Expirația înseamnă moarte, inspirația înseamnă viață – sunt precum două roți ale unui car cu boi. Trăiești expirând tot atât pe cât trăiești inspirând. Expirația este parte din inspirație; nu poți inspira dacă încetezi să expiri. Nu poți trăi dacă încetezi să mori. Omul care a înțeles ce este viața îi permite morții să se întâmple; îi urează bun venit. Moare în fiecare moment și în fiecare moment reînvie. Răstignirea și învierea lui se întâmplă continuu, ca un proces. Moare față de trecut în fiecare moment și se naște din nou și din nou în viitor.

Dacă vei cerceta viața, vei fi capabil să știi ce este moartea. Dacă înțelegi ce este moartea, doar atunci vei înțelege ce este viața. Cele două sunt organice. În mod obișnuit, din teamă, noi le-am separat. Credem că viața este bună și că moartea este rea. Credem că viața trebuie să ne-o dorim, iar moartea trebuie să o evităm. Ne gândim că trebuie să ne protejăm cumva de moarte. Această idee absurdă generează nefericire nesfârșită în vieţile noastre, pentru că o persoană care se protejează de moarte devine incapabilă

să trăiască. Este persoana care se teme să expire – prin urmare nu poate inspira și astfel se blochează. După care pur și simplu se târăște prin viață; viața eu nu mai e o curgere, viața ei nu mai e asemenea unui râu.

Dacă vrei cu adevărat să trăiești, trebuie să fii pregătit să mori. Cine anume din tine se teme de moarte? Se teme oare viața de moarte? Așa ceva nu este posibil. Cum poate viața să se teamă de propriul ei proces integral? Altceva se teme în tine. Egoul se teme în tine. Viața și moartea nu sunt opuse, egoul și moartea sunt opuse. Egoul este și împotriva vieții, și împotriva morții. Egoul se teme să trăiască și se teme să moară. Se teme să trăiască pentru că fiecare efort, fiecare pas spre viață îl apropie de moarte.

Dacă trăiești, te apropii de moarte. Egoul se teme de moarte, prin urmare îi este frică și să trăiască. Egoul doar se târăște.

Sunt mulți oameni care nu sunt nici vii, nici morți. O astfel de stare e mai rea decât orice. Un om plin de viață este și plin de moarte. Acesta este simbolul răstignirii lui Iisus. Iisus purtându-și crucea reprezintă un simbol care nu a fost înțeles așa cum ar trebui. Iar el le spune discipolilor săi: „Va trebui să vă purtați singuri crucea". Semnificația este simplă: fiecare trebuie să își poarte moartea în permanență, fiecare trebuie să moară în orice moment, fiecare trebuie să urce pe cruce, pentru că acesta este singurul mod de a trăi plenar, total.

De fiecare dată când te vei simți extrem de viu, vei constata că și moartea e acolo. În iubire se întâmplă. În iubire, viața atinge apogeul – prin urmare, oamenii se tem de iubire.

Am fost tot timpul uimit de oamenii care vin la mine și spun că se tem de iubire. Ce este teama de iubire? E legată de faptul că de fiecare dată când iubești pe cineva, egoul tău începe să alunece și să se topească. Nu poți iubi cu egoul; egoul devine o barieră, iar când vrei să renunți la barieră, egoul spune: „Asta înseamnă moarte. Ai grijă!"

Moartea egoului nu este moartea ta; moartea egoului este însăși șansa ta de a trăi. Egoul e doar o crustă moartă în jurul tău, trebuie sfărâmată și aruncată. El ajunge să ia ființă în mod firesc – la fel ca atunci când un călător adună praf pe haine, pe corp, iar ca să scape de praf trebuie să facă o baie.

Pe măsură ce înaintăm în timp, se adună praful experienței, al cunoașterii, al vieții trăite, al trecutului, al amintirilor. Praful devine egoul nostru. Acumulat, devine o crustă care trebuie sfărâmată și aruncată. Trebuie să faci baie în fiecare zi – de fapt, în fiecare moment, pentru ca acea crustă să nu devină niciodată o închisoare. Egoul se teme să iubească, pentru că în iubire viața atinge un punct maxim. Și acolo unde există punctul maxim al vieții, tot acolo există și punctul maxim al morții – cele două merg împreună.

În iubire, mori și te naști din nou.

Amintește-ți că viața și moartea se aprind împreună, sunt inseparabile. Dacă trăiești la potențialul minim al vieții, dacă ești viu la minumum, atunci vezi viața și moartea ca fiind separate. Cu cât ești mai aproape de vârf, cu atât se apropie una de cealaltă. În punctul maxim, ele se întâlnesc și devin una. În iubire, în meditație, în încredere, în rugăciune, oriunde viața există la potențialul ei maxim, este și moartea acolo. Fără moarte, viața nu poate fi totală.

Dar egoul gândește în divizări, în dualități; el divide totul. Existența este indivizibilă; nu poate fi separată în mai multe bucăți. Erai copil, apoi ai devenit adult; poți demarca cele două momente? Cel în care erai copil de cel în care ai devenit adult? Într-o zi, vei fi bătrân. Poți trasa clar linia care marchează bătrânețea?

Procesele nu pot fi demarcate. La fel se întâmplă și când te naști. Poți demarca momentul în care te-ai născut, în care a început viața? Începe oare viața în momentul în care copilul respiră pentru prima dată – doctorul lovește copilul, și acesta începe să respire? Atunci începe viața? Sau atunci când e în pântece, când mama rămâne gravidă, în momentul concepției copilului? Atunci începe viața? Sau chiar mai înainte de asta? Când începe viața, mai exact?

Este un proces fără început și fără sfârșit. Nu începe niciodată. Când este o persoană moartă? Atunci când încetează să respire? Mulți yoghini au demonstrat științific că ei își pot opri respirația rămânând vii și reîncepând ulterior să respire. Așa că oprirea respirației nu poate fi sfârșitul: unde se sfârșește viața?

Nu se sfârșește nicăieri, nu începe nicăieri. Suntem integrați în eternitate. Am fost aici încă de la începuturi – dacă a existat vreun început – și vom fi aici până la sfârșit, dacă va fi vreun sfârșit. De fapt, nu poate există nici un început și nici un sfârșit. Suntem viață – chiar dacă forma se schimbă, corpurile se schimbă, mintea se schimbă. Ce numim noi viață este doar o identificare cu un anumit trup, cu o anumită minte, cu o anumită atitudine, iar ceea ce numim moarte nu este altceva decât ieșirea din acea formă, din acel corp, din acel concept.

Schimbi case. Dacă te identifici prea tare cu una, atunci schimbarea casei va fi foarte dureroasă. Te vei gândi că ai să mori pentru că fosta casă te reprezenta pe tine – era identitatea ta. Dar nu se întâmplă lucrul acesta, pentru că știi că nu faci decât să schimbi casa, iar tu rămâi același. Cei care au privit în ei înșiși, cei care au aflat cine sunt, au ajuns să cunoască un proces etern, fără de sfârșit. Viața este un proces, atemporal, dincolo de timp. Moartea e parte din acest proces.

Moartea este o renaștere perpetuă: un ajutor oferit vieții pentru a o reînnoi iar și iar, un ajutor oferit vieții pentru ca ea să se debaraseze de vechile forme, de ruine, pentru a se debarasa de structurile limitative, astfel ca tu să îți recâștigi curgerea și să redevii tânăr și proaspăt, să devii din nou imaculat.

Am auzit următoarea povestioară:

Un bărbat cotrobăia printr-un magazin de antichități, în apropiere de Mount Vernon, și a dat peste un topor vechi.

– Ia uite ce topor vechi ai aici! i-a spus anticarului.

– Da, a răspuns omul, cândva i-a aparținut lui George Washington.

– Serios?, a zis clientul. S-a păstrat bine.

– Desigur, a spus anticarul, „i-am schimbat de trei ori mânerul și de două ori lama.

Exact așa este și viața – își schimbă în permanență mânerele și lamele; de fapt, pare că totul se schimbă în permanență și totuși ceva rămâne mereu la fel. Privește doar. Erai cândva un copil – ce a rămas din asta? Doar o amintire.

Corpul ţi s-a schimbat, mintea ţi s-a schimbat, identitatea ţi s-a schimbat. Ce a rămas din copilăria ta? Doar o amintire. Nu poţi să-ţi dai seama clar dacă s-a întâmplat cu adevărat, dacă a fost un vis sau ai citit despre ea într-o carte, sau dacă cineva ţi-a povestit despre asta. A fost copilăria ta sau a altcuiva? Uită-te din când în când la albumul cu fotografii vechi. Privește doar, acela erai tu. Nu îţi va veni să crezi, te-ai schimbat mult. De fapt, totul s-a schimbat – mânerele, și lamele, și totul! Și totuși, undeva acolo, în adâncul tău, ceva își păstrează continuitatea; un martor rămâne neschimbat. Există un fir, chiar dacă invizibil, și, deși totul se schimbă, acel fir rămâne la fel.

Acel fir se află dincolo de viaţă și de moarte. Viaţa și moartea sunt cele două aripi ale acelui ceva care se află dincolo de viaţă și de moarte. Acel ceva de dincolo continuă să folosească viaţa și moartea ca pe două roţi ale unui car, ca pe două lucruri complementare. Acel ceva trăiește prin viaţă și trăiește și prin moarte. Moartea și viaţa sunt procesele sale, precum inspiraţia și expiraţia. Dar ceva în tine este transcendental.

Noi însă ne identificăm prea mult cu forma – iar asta dă naștere egoului. Este ceea ce noi numim „eu". Bineînţeles că acest „eu" trebuie să moară de multe ori. Așa că este tot timpul temător, tremură, e speriat, mereu ia măsuri de protecţie, de securitate.

Un mistic sufist a bătut la ușa unui om foarte bogat. Era un cerșetor și nu dorea decât ceva de mâncare.

Bogătanul a urlat la el și i-a spus: „Nimeni nu te cunoaște aici!"

„Dar eu mă cunosc", a răspuns dervișul. „Ce trist ar fi dacă inversul ar fi adevărat. Dacă toată lumea m-ar cunoaște, iar eu nu aș fi conștient cine sunt, ce trist ar fi! Da, ai dreptate, nimeni nu mă cunoaște aici, dar eu mă cunosc."

Acestea sunt cele două situaţii posibile, iar tu te afli în cea de-a doua. Toţi pot ști despre tine cine ești, dar tu ești complet neștiutor în ceea ce privește transcendenţa ta, natura ta reală, fiinţa ta autentică. Aceasta este singura tristeţe în viaţă. Poţi găsi multe scuze, dar adevărata tristeţe este aceasta: nu știi cine ești.

Cum poate fi fericită o persoană care nu știe cine e, nu știe de unde vine, nu știe încotro se îndreaptă? Mii de probleme apar din cauza acestei necunoașteri de sine fundamentale.

Într-o dimineaţă, un roi de furnici a ieșit din întunericul subteran la suprafaţă, în căutare de hrană. Din întâmplare, furnicile au trecut pe lângă o plantă ale cărei frunze erau acoperite cu roua dimineţii.

„Ce sunt astea?", a întrebat o furnică, arătând spre picături. „De unde vin?"

Unele au răspuns: „Vin din pământ".

Altel au zis: „Vin din mare".

Curând, s-a iscat o ceartă – un grup a aderat la teoria mării, celălalt, la teoria pământului.

O singură furnică, cea înţeleaptă, stătea deoparte. Ea a zis: „Hai să ne oprim puţin și să căutăm semne, pentru că totul tinde să stea aproape de sursa sa. Și, așa cum se spune, totul se întoarce la origini.

Nu contează cât de sus arunci în aer o cărămidă, ea tot pe pământ va cădea. Tot ce tinde spre lumină, trebuie să-și fi avut originea în lumină".

Furnicile nu erau întru totul convinse și erau pe cale să reia disputa, dar soarele răsărise și picăturile de rouă dispăreau de pe frunze, ridicându-se, ridicându-se spre soare și dispărând în el.

Totul se întoarce la sursa inițială, trebuie să se întoarcă la sursa inițială. Dacă înțelegi viața, înțelegi și moartea. Viața este o uitare a sursei originare, iar moartea este o reamintire a ei. Viața înseamnă îndepărtarea de origini, moartea este întoarcerea acasă. Moartea nu este urâtă, moartea este frumoasă. Dar moartea este frumoasă doar pentru aceia care și-au trăit viața liber, neinhibați și nereprimați. Moartea este frumoasă pentru cei care și-au trăit viața frumos, pentru cei ce nu s-au temut să trăiască, pentru cei care au fost suficient de curajoși încât să trăiască – cei care au iubit, care au dansat, care au sărbătorit.

Moartea este sărbătoarea supremă, dacă viața ta a fost o sărbătoare.

Lasă-mă să îți explic altfel: moartea revelează felul în care a fost viața ta. Dacă ai fost nefericit, moartea revelează nefericirea. Moartea are o minunată capacitate de revelare. Dacă ai fost fericit în viață, moartea revelează fericirea. Dacă ai trăit doar o viață de confort material și de plăcere fizică, atunci bineînțeles că moartea va fi foarte inconfortabilă și foarte neplăcută, pentru că trupul trebuie părăsit.

Trupul este doar un domiciliu temporar, un altar în care stăm noaptea și plecăm dimineața. Nu este domiciliul tău permanent, nu este casa ta. Deci, dacă ai trăit doar o viață trupească și nu ai cunoscut nimic altceva în afara trupului, moartea va fi foarte, foarte urâtă, neplăcută, dureroasă. Moartea va fi o angoasă. Dar dacă ai trăit o viață care s-a înălțat puțin dincolo de trup, dacă ai iubit muzica și poezia, dacă ai iubit, dacă te-ai uitat la flori și la stele, și ceva imaterial a intrat în conștiința ta, moartea nu va fi atât de urâtă, moartea nu va fi dureroasă. O poți trata cu calm – dar, totuși, nu poate fi o sărbătoare.

Dacă ai atins ceva transcendental din tine, dacă ai pătruns până în centrul vidului din interiorul tău, centrul ființei tale, acolo unde nu mai ești corp și minte, unde plăcerile fizice sunt complet lăsate deoparte, unde plăcerile mintale precum muzica, poezia, literatura și pictura, toate sunt lăsate deoparte, iar tu ești doar conștiență pură – atunci moartea va fi o mare sărbătoare, o mare înțelegere, o imensă revelație.

Dacă ai cunoscut ceva transcendental din tine, moartea îți va revela transcendentalul din univers – moartea nu va mai fi o moarte, ci o întâlnire cu originile, o întâlnire cu divinul.

Frica de viață

Ai atins un subiect care are ecouri în mine – dacă mă gândesc serios la ceea ce spui, simt că îmi este mai frică de viață decât îmi este de moarte. Îmi poți spune mai multe despre modul în care aceste două frici sunt legate una de alta?

Cine se teme de moarte se teme și de viață, pentru că viața aduce moarte. Dacă ți-e frică de dușman și blochezi ușa,

nici prietenul nu va putea să intre. Ţi-e atât de frică de faptul că ar putea să intre dușmanul încât nu îţi laşi nici prietenul să intre. Devii atât de speriat încât nu poţi nici măcar să deschizi ușa unui prieten, pentru că cine știe? Prietenul se poate dovedi a fi un dușman. Iar când ușa este deschisă pentru prieten, și dușmanul poate să intre.

Oamenii se tem de viaţă pentru că se tem de moarte. Ei nu trăiesc – pentru că în momentele de maximă intensitate, moartea tot timpul pătrunde în viaţă. Ai văzut deja asta, nu? Atâtea femei duc o viaţă frigidă, se tem de orgasm, se tem de explozia nebună de energie. De secole, femeile sunt frigide; nu știu ce este orgasmul. Iar majoritatea bărbaţilor suferă de aceeași teamă – de aceea, 95% dintre bărbaţi suferă de ejaculare precoce. Se tem atât de tare de orgasm, au atâta teamă în ei, încât își doresc să termine, să scape mai repede. Se tem când fac dragoste. Femeia rămâne frigidă și bărbatul se sperie atât de tare, încât nu poate menţine starea până la atingerea orgasmului. Teama îl face să ejaculeze mai devreme decât este firesc, iar femeia rămâne închisă în ea însăși, nedându-și voie să trăiască la intensitate maximă.

Însăși posibilitatea orgasmului dispare când există atâta frică. În cel mai profund orgasm, moartea își face apariţia; te simţi ca și cum ai muri. Dacă o femeie are orgasm, ea începe să geamă, să plângă, să ţipe. Ajunge chiar să spună: „Mor. Nu mă ucide!" Chiar se întâmplă lucrul acesta: „Mor! Nu mă ucide, oprește-te!" Există un moment al orgasmului în care egoul nu poate exista, și moartea pătrunde. Dar asta e frumuseţea orgasmului.

Oamenii au ajuns să se teamă de iubire, fiindcă în iubire îţi face apariţia și moartea. Dacă doi iubiţi stau unul lângă altul, în iubire și intimitate profundă, fără ca măcar să vorbească... Dialogul este o evadare, o evadare din iubire. Când doi iubiţi își vorbesc, lucrul acesta nu arată decât că evită intimitatea. Cuvintele dintre ei impun distanţă – fără cuvinte, distanţa se estompează și apare moartea. În tăcere, moartea este acolo, se ivește – un fenomen minunat! Dar oamenii se tem atât de tare, încât continuă să stea de vorbă, indiferent dacă este sau nu necesar. Continuă să vorbească despre tot și orice, dar nu pot păstra tăcerea.

Dacă doi iubiţi stau în tăcere, moartea își face brusc simţită prezenţa în jurul lor. Iar când doi iubiţi sunt tăcuţi, vei putea observa o anume fericire, dar și o anume tristeţe – fericire, pentru că viaţa a atins punctul maxim, și tristeţe, pentru că tocmai acest punct maxim este cel în care apare și moartea. Ori de câte ori ești tăcut, vei simţi o tristeţe nedefinită. Chiar și dacă privești un trandafir, dacă ești tăcut și nu spui nimic despre acel trandafir, doar îl privești, în acea tăcere vei simţi că moartea este acolo. Vei vedea floarea ofilindu-se, în câteva momente va dispărea, se va duce pentru totdeauna. Atâta frumuseţe și totuși atâta fragilitate! Atâta frumuseţe și totuși atâta vulnerabilitate. Atâta frumuseţe, un asemenea miracol care curând va dispărea pentru totdeauna. Brusc, vei deveni trist.

Ori de câte ori meditezi, vei simţi prezenţa morţii în jurul tău. În iubire, în orgasm, în orice experienţă estetică – în muzică, în cântece, în poezie, în dans –, oriunde îţi pierzi brusc egoul, moartea este acolo.

Așa că lasă-mă să îți spun un lucru. Te temi de viață pentru că te temi de moarte. Și mi-ar plăcea să te învăț cum să mori așa încât să scapi de frica de moarte. În momentul în care vei scăpa de frica de moarte, vei deveni capabil să trăiești.

Să nu mă înțelegi greșit. Nu sunt împotriva vieții. Cum aș putea fi împotriva ei? Sunt îndrăgostit nebunește de viață, sunt atât de îndrăgostit de viață, încât din cauza asta m-am îndrăgostit și de moarte. Moartea e parte din viață – când iubești nespus de mult viața, cum să eviți moartea? Trebuie să iubești și moartea. Când iubești profund o floare, vei iubi și veștejirea ei. Când iubești profund o femeie, o iubești și când îmbătrânește, iar într-o zi vei iubi chiar și moartea ei. Este parte din viața ei, parte din femeie. Îmbătrânirea nu s-a întâmplat din exterior, a venit din interior. Chipul frumos s-a ridat – iubești și ridurile, sunt parte din femeia ta. Iubești un bărbat, iar părul lui a încărunțit – iubești și acel păr grizonant. El n-a venit de undeva din exterior; nu e un accident. Viața își urmează cursul, iar acum părul negru a dispărut și apare cel cărunt. Nu respingi părul cărunt, îl iubești, este parte din bărbatul tău. Apoi bărbatul îmbătrânește, devine slab – iubești și asta. Iar într-o zi bărbatul moare – iubești și asta.

Iubirea iubește totul. Iubirea nu cunoaște altceva decât iubire. Prin urmare, îți spun să iubești moartea. Dacă iubești moartea, va fi foarte ușor să iubești viața. Dacă poți iubi până și moartea, nu mai ai probleme. Problemele apar din cauză că ai reprimat ceva, pentru că te temi de viață. Atunci, reprimarea aduce consecințe periculoase. Dacă reprimi și reprimi, într-o zi vei pierde orice simț estetic.

Vei pierde orice simț al frumosului, al grației, al divinității. Reprimarea te aduce într-o stare atât de nervoasă, încât poți face orice lucru urât.

Lasă-mă să-ți spun o anecdotă frumoasă. Mi-a trimis-o un prieten care trimite tot timpul glume bune!

Un marinar a fost trimis pe o insulă fără femei, unde exista doar o imensă populație de maimuțe. A fost șocat să vadă că toți colegii lui marinari fac dragoste cu maimuțele. Și a jurat că el nu va fi niciodată atât de excitat. Ceilalți i-au spus să nu mai fie atât de refractar. Dar, pe măsură ce lunile treceau, marinarul nu s-a mai putut abține. A înșfăcat prima maimuță care i-a ieșit în cale și a fost prins în flagrant de colegii lui, care au râs de mama focului.

Surprins, le-a zis: „De ce râdeți? Voi mi-ați spus s-o fac!"

Ei i-au răspuns: „Așa e, dar chiar trebuia s-o iei pe cea mai urâtă?"

Dacă reprimi, există posibilitatea să alegi cea mai urâtă viață. Apoi devii atât de tensionat, încât nici nu mai ești conștient de ceea ce faci. Ești aproape nevrotic. Înainte ca reprimarea să apuce să aibă efecte neplăcute, relaxează-te, explorează viața. Este viața ta! Nu te simți vinovat. Viața ți-a fost dată ca s-o trăiești, s-o iubești, s-o cunoști. Și toate instinctele pe care ți le-a oferit natura sunt doar indicatoare spre direcția în care să o iei, în care să cauți, în care să găsești împlinire.

Știu că această viaţă materială a corpului nu e tot ce există – o viaţă mai amplă se ascunde în spatele ei. Dar este ascunsă *în spatele* acesteia. Nu poţi găsi acea viaţă mai amplă dacă te împotrivești celei de acum; o poţi găsi doar cufundându-te adânc în cea de acum. Există valuri la suprafaţa oceanului – iar oceanul este ascuns în spatele valurilor. Dacă, văzând tumultul și haosul, vei fugi de valuri, atunci vei fugi și de ocean și de adâncimile lui. Sari în valuri, ele fac parte din ocean. Scufundă-te, și valurile vor dispărea, nu vei mai găsi acolo decât profunzimile și suprema liniște a oceanului.

3

Incertitudine și necunoscut – misterul încrederii

Viaţa poate fi cunoscută, la fel și moartea – dar nu se poate spune nimic despre ele. Nici un răspuns nu va fi adevărat; nu poate fi, prin însăși natura lucrurilor. Viaţa și moartea sunt cele mai profunde mistere. Ar fi mai bine să spunem că nu sunt două mistere, ci două aspecte ale aceluiași mister, două uși ale aceluiași secret. Dar nimic nu poate fi spus despre ele. Orice ai spune, pierzi esenţialul.

Viaţa poate fi trăită, moartea, de asemenea, poate fi trăită. Astea sunt experienţe – trebuie să treci prin ele și să le cunoști. Nimeni nu poate răspunde la întrebări. Cum poţi răspunde la o întrebare despre viaţă? Sau despre moarte? Câtă vreme *tu* nu o trăiești, câtă vreme *tu* nu mori, cine să răspundă?

Multe răspunsuri au fost oferite – și ţine minte, toate sunt false. Nu ai de unde alege. Nu că un răspuns ar fi corect

și altul, incorect; toate răspunsurile sunt incorecte. Nu ai de unde alege. Experienţa poate răspunde, nu răspunsurile.

Prin urmare, acesta este primul lucru pe care trebuie să ţi-l aminteşti când te afli în faţa unui mister, nu a unei ghicitori create de om. Dacă este o ghicitoare creată de om, atunci există răspuns, pentru că este un joc al minţii – pui întrebarea și creezi răspunsul. Dar dacă te confrunţi cu ceva ce nu tu ai creat, cum ai putea găsi un răspuns, cum ar putea mintea umană să răspundă? E de neînţeles pentru mintea umană. Partea nu poate înţelege întregul. Întregul poate fi înţeles doar dacă *devii* întreg. Poţi să sari în el și să te pierzi – și acolo vei găsi răspunsul.

Îţi voi spune anecdota pe care obișnuia să o spună Ramakrishna.

Odată, la malul mării, a avut loc un mare festival, pe plajă. Mii de oameni se strânseseră acolo și, deodată, au devenit curioși să găsească răspunsul la o întrebare – poate fi marea măsurată sau nu? Are un capăt sau nu? Are sau nu fund? Din întâmplare, un om făcut cu totul din sare se afla și el acolo. Acesta a spus: „Voi staţi aici și discutaţi, iar eu mă duc în ocean să aflu, altfel, cum am putea ști dacă nimeni nu intră?"

Așa că omul s-a aruncat în ocean. Orele au trecut, zilele și lunile asemenea, iar oamenii au plecat spre casele lor. Așteptaseră mult timp, iar omul de sare nu se întorcea.

În momentul în care a intrat în ocean, omul de sare a început să se topească, iar atunci când a ajuns la fund, el deja nu mai exista. A aflat răspunsul – dar nu s-a mai putut întoarce. Iar cei care nu au aflat au continuat să vorbească

mult timp. Se poate chiar să fi ajuns la o concluzie, pentru că mintea adoră să tragă concluzii.

Îndată ce a tras o concluzie, mintea se simte relaxată – de aceea există atâtea filosofii. Filosofiile există pentru a răspunde unor nevoi: mintea întreabă și nu poate rămâne fără răspuns; nu se simte confortabil. Are nevoie de un răspuns – chiar și unul fals e bun, căci, astfel, mintea își găsește odihna.

Să te arunci în mare este periculos. Ţine minte, cu toţii suntem oameni făcuţi din sare în ceea ce privește oceanul – oceanul vieţii și al morţii. Suntem oameni făcuţi din sare, și ne vom topi în ocean, pentru că de acolo ne tragem. Ne tragem din ocean, suntem făcuţi din ocean. Ne vom topi!

Mintea se teme tot timpul să se cufunde în ocean – e făcută din sare, se va dizolva inevitabil. Se teme, deci rămâne la mal discutând, dezbătând, argumentând, creând teorii – toate false, pentru că sunt bazate pe teamă. O persoană curajoasă se va arunca în ocean și va refuza să accepte orice adevăr pe care nu l-a trăit sau pe care nu l-a cunoscut prin experienţă directă.

Suntem lași, de aceea acceptăm răspunsul altora. Mahavira, Buddha, Hristos – acceptăm răspunsurile lor. Dar răspunsurile lor nu pot fi răspunsurile noastre. Cunoașterea nimănui nu poate fi cunoașterea ta – se poate ca ei să fi ajuns la cunoaștere, dar cunoașterea lor e doar informaţie pentru tine. Tu va trebui să cunoști. Doar când e a ta o poţi numi cunoaștere. Altfel, nu îţi va oferi aripi; din contră, va atârna de gâtul tău ca o piatră, îi vei deveni un sclav. Nu vei cunoaște eliberarea, nu vei fi eliberat.

Iisus spune: „Adevărul eliberează". Ai văzut pe cineva eliberat cu ajutorul teoriilor? Experienţa eliberează, da... dar teoriile despre experienţă? Nu, niciodată!

Mintea se teme să facă saltul, pentru că mintea e făcută din aceeaşi materie ca universul; dacă faci saltul, eşti pierdut. Vei afla, e adevărat, dar vei afla doar când nu vei mai fi. Omul de sare a aflat. A atins adâncurile, a ajuns în centru, dar nu s-a putut întoarce.

Şi chiar dacă ar putea, cum ar relata...? Chiar dacă s-ar întoarce, limbajul lui ar aparţine centrului, adâncimilor, pe când limbajul tău aparţine ţărmului, periferiei. Nu aţi putea comunica. Nu ar spune nimic care să aibă sens, ar rămâne tăcut – o tăcere plină de sensuri şi înţelesuri. Dacă ar spune ceva, s-ar simţi vinovat, pentru că şi-ar da imediat seama că cunoaşterea lui n-a putut fi transmisă prin cuvinte; experienţa lui este lăsată în urmă. Doar cuvintele au ajuns la tine, moarte, fade, goale.

Cuvintele pot comunica, dar nu pot transmite adevărul. Adevărul poate fi doar indicat. Omul de sare îţi poate spune „Hai şi tu" – îţi poate oferi o invitaţie – „fă cu mine un salt în ocean".

Dar tu eşti foarte deştept. Vei spune: „Întâi răspunde-mi la întrebare; altfel, cum aş putea şti că ai dreptate? Lasă-mă să mă gândesc şi să cântăresc totul, apoi te voi urma. Când voi fi convins, voi sări cu tine".

Dar mintea nu este niciodată convinsă, nu poate fi convinsă. Mintea nu este decât un proces al îndoielii; nu poate fi convinsă, argumentează la infinit pentru că, drept răspuns la orice spui tu, ea creează un argument.

De la cunoaştere la inocenţă

Nu căuta să devii mai plin de cunoştinţe, caută să devii mai inocent. Renunţă la tot ce ştii, uită de tot ce ştii. Rămâi în stare de mirare, dar nu transforma această mirare în întrebări, pentru că, odată ce mirarea este transformată în întrebare, mai devreme sau mai târziu întrebarea va genera cunoaştere. Iar cunoaşterea e o falsă monedă.

Pornind de la starea de mirare, nu ai decât două căi. Una este aceea a întrebărilor – calea greşită –, cea care te conduce spre mai multă şi mai multă cunoaştere. Cealaltă cale nu este cea a întrebărilor, ci a bucuriei. Bucură-te de minune, de minunea care este viaţa, de minunea existenţei, de minunea soarelui şi a razelor lui şi a pomilor scăldaţi în ele. Trăieşte experienţa directă. Nu pune un semn de întrebare, lasă lucrurile să fie aşa cum sunt.

Rămâi inocent, asemenea unui copil, dacă într-adevăr doreşti o comuniune cu existenţa şi cu realitatea. Rămâi în starea de mirare, dacă vrei ca misterele să ţi se reveleze. Misterele nu se revelează celor care îşi pun constant întrebări. Cei care îşi pun întrebări vor sfârşi mai devreme sau mai târziu într-o bibliotecă. Cei care îşi pun întrebări ajung la scripturi, pentru că scripturile sunt pline de răspunsuri.

Iar răspunsurile sunt periculoase, ucid mirarea. Sunt periculoase pentru că îţi dau senzaţia cunoaşterii, deşi nu cunoşti. Îţi oferă această falsă concepţie că ai găsit deja răspunsul. „Ştiu ce spune Biblia, ştiu ce spune Coranul, ştiu ce spune Gita. Am ajuns". Vei deveni un papagal; vei repeta lucruri despre care nu ştii nimic. Nu asta este calea

spre cunoaștere – acumularea de cunoștințe nu e calea spre cunoaștere.

Și atunci, care este calea pentru a cunoaște? Mirarea. Lasă-ți inima să danseze plină de mirare. Fii plin de mirare: pulsează cuprins de mirare, inspiră mirare, expiră mirare.

De ce ne-am grăbi atât de tare să aflăm răspunsul? Nu poți permite unui mister să rămână mister? Știu că tentația de a nu permite e mare, că vrei să reduci misterul la cunoaștere. De ce există tentația asta? Pentru că numai dacă ești plin de cunoaștere poți deține controlul.

Misterul te va controla, cunoașterea te va transforma în cel care controlează. Misterul te va poseda. Nu poți poseda misterul; este atât de complex, iar mâinile tale sunt atât de mici. Este infinit, nu îl poți poseda, te va poseda, va trebui să fii posedat de el – de-aici se naște frica. Cunoașterea o poți poseda, e atât de trivială; cunoașterea o poți controla.

Această tentație a minții de a reduce fiecare minune, fiecare mister, la o simplă întrebare este bazată pe frică. Ne este teamă, ne este teamă de măreția vieții, de această incredibilă existență. Ne este teamă. De teamă, creăm niște cunoștințe mărunte de care să ne înconjurăm pentru a ne proteja, pentru a avea o armură, o apărare.

Numai lașii reduc această imens de valoroasă capacitate de mirare la simple întrebări. Cei cu adevărat curajoși, cei puternici, o lasă neschimbată. În loc să transforme misterul în întrebare, curajosul sare direct în el. În loc să caute să îl controleze, el permite misterului să-l posede.

Iar bucuria de a fi posedat, binecuvântarea de a fi posedat este de nepreţuit. Nu îţi poţi imagina cum este, nu ai visat niciodată la așa ceva – pentru că a fi posedat de mister înseamnă a fi posedat de întreg.

Încrederea în vocea interioară

Când îmi ascult vocea interioară, ea îmi spune că uneori am nevoie să nu fac nimic, pur și simplu, să dorm, să mănânc, să mă joc pe plajă. Dar mă tem să dau curs acestor trăiri, întrucât cred că voi deveni prea slab pentru a supraviețui în această lume. Oare existența mă va proteja cu adevărat dacă îmi dau pur și simplu voie să fac ce simt?

Primul lucru pe care trebuie să îl știi este că nu e nevoie să supraviețuiești în această lume. Lumea asta e o casă de nebuni! Nu e nevoie să supraviețuiești în ea. Nu e nevoie să supraviețuiești într-o lume a ambițiilor, politicii, egourilor. Este boală curată. Dar există și un alt fel de a fi, și anume să existi în lumea asta, dar sa nu fi *al ei*.

„Când îmi ascult vocea interioară, ea îmi spune că uneori am nevoie să nu fac nimic, pur și simplu... " Atunci nu face nimic! Nimeni nu este mai mare decât tine, iar existența îți vorbește direct. E timpul să începi să te încrezi în sentimentele tale interioare. Atunci nu face nimic. Dacă simți doar să dormi, să mănânci, să te joci pe plajă, foarte bine – lasă ca asta să îți fie religia! Nu te teme.

Va trebui să scapi de frică. Iar dacă va fi nevoie să alegi între frică și trăirea interioară, alege-o pe cea din urmă. Nu alege teama. Mulți oameni și-au ales religia de teamă,

ca să poată trăi între și între. Nu sunt nici religioși și nici lumești; trăiesc în nehotărâre.

Teama nu ajută. Teama înseamnă întotdeauna teama de necunoscut. Teama înseamnă întotdeauna teama de moarte. Teama înseamnă întotdeauna teama de a nu te pierde. Trebuie să accepți nesiguranța necunoscutului, disconfortul nefamiliarului, al bizarului. Acesta este prețul pe care trebuie să îl plătești pentru binecuvântarea care va urma, și nimic nu poate fi obținut fără plată. Trebuie să plătești; altfel, vei rămâne paralizat de frică. Întreaga viață îți va fi irosită.

Bucură-te de toate sentimentele tale interioare, oricare ar fi acestea.

„Cred că voi deveni prea slab pentru a supraviețui în această lume". Nu e nevoie să supraviețuiești. Teama vorbește în tine, teama creează alte temeri. Din teamă și mai multă teamă ia naștere.

„Oare existența mă va proteja?" Din nou, teama este cea care cere garanții, promisiuni. Cine ți-ar putea oferi garanții? Cine ar putea garanta pentru viața ta? Ceri o formă de asigurare. Nu, nu e posibil așa ceva. În existență, nimic nu este asigurat și nimic nu poate fi. Și e bine că e așa! Altminteri, dacă existența ar fi și ea asigurată, ai fi deja complet mort. Și atunci fiorul existenței, fiorul pe care îl resimți când ești viu ca o frunză în vânt, fiorul acela se va pierde.

Viața este frumoasă pentru că este nesigură. Viața este frumoasă pentru că există moarte. Viața este frumoasă pentru că poate fi ratată. Dacă n-o poți rata, dacă totul ți se impune cu forța, atunci viața devine o închisoare. Nu vei putea să te bucuri de ea. Chiar dacă ți se ordonă

să fii beatific, dacă ți se ordonă să fii liber, atunci libertatea și fericirea vor fi dispărut.

„Oare existența mă va proteja dacă îmi dau pur și simplu voie să fac ce simt?" Încearcă și vei afla! Un singur lucru îți pot spune... nu vorbesc cu frica ta, ține minte. Un singur lucru vă pot spune tuturor, și acela este că toți cei care au încercat au aflat că existența protejează. Dar nu vorbesc cu frica ta. Îți încurajez pur și simplu aventura, asta este tot. Te conving, te seduc să alegi aventura. Nu vorbesc cu frica ta. Toți cei care au încercat au descoperit că protecția este nesfârșită.

Dar nu știu dacă înțelegi sub ce formă te protejează universul. Tipul de protecție pe care îl ceri tu nu poate fi dat de univers, pentru că nu știi ce ceri. Ceri moartea. Doar un cadavru este complet protejat. Ceva viu este tot timpul în pericol. Să fii viu este un risc. Cu cât ești mai viu, cu atât sunt mai mari aventura, riscul, pericolul.

Nietzsche avea un motto pe peretele său: „Trăiește periculos". Cineva l-a întrebat: „De ce ai scris asta?" El a răspuns: „Ca să îmi amintesc, pentru că frica mea este teribilă".

Trăiește periculos, pentru că este singurul mod de a trăi. Nu există altul. Ascultă întotdeauna de chemarea necunoscutului și fii în mișcare. Nu încerca să te stabilești nicăieri. A te stabili undeva înseamnă a muri; este o moarte prematură.

Asistam la petrecerea aniversară a unei fetițe, erau jucării peste tot, multe cadouri, iar fetița era foarte fericită, toți prietenii ei erau acolo și dansau. Brusc, a întrebat-o

pe mama ei: „Mami, erau zile la fel de frumoase și în trecut, pe vremea când trăiai tu?"

Oamenii mor înainte să moară. Aleg siguranța, confortul. Oamenii aleg o existență ca de mormânt.

Nu mă adresez fricii tale.

„Oare existența mă va proteja dacă îmi dau pur și simplu voie să fac ce simt?" A protejat întotdeauna, și nu cred că va fi ceva diferit în cazul tău. Nu îmi vine a crede că tu vei fi o excepție. Întotdeauna s-a întâmplat așa – existența i-a protejat pe cei care s-au lăsat în seama ei, care i s-au abandonat ei, care i s-au supus.

Urmează natura. Urmează-ți natura ta interioară.

Citeam o anecdotă care mi-a plăcut foarte mult:

Era primăvară în campusul Universității Columbia, și panouri „NU CĂLCAȚI" erau instalate pe gazonul proaspăt însămânțat. Studenții ignorau panourile și continuau să calce pe iarbă. Problema a devenit destul de spinoasă, până când, în cele din urmă, cei însărcinați cu administrarea clădirilor și terenurilor l-au informat de Dwight Eisenhower, președintele universității la acea vreme.

„Ați observat vreodată", a întrebat Eisenhower, „cât de rapid ajungeți într-un loc atunci când vă îndreptați direct spre el, fără ocol? N-ar fi mai bine să aflați care e drumul pe care îl urmează de obicei studenții și să construiți aleile acolo?"

Așa ar trebui să fie viața. Străzile, aleile, principiile nu ar trebui prestabilite.

Dă-ți voie să faci ce simți. Trăiește într-o curgere firească și lasă ca ăsta să îți fie drumul. Mergi și, mergând, construiește-ți drumul. Nu lua calea autostrăzilor. Acestea sunt moarte, nu vei găsi nimic urmându-le. Totul a fost deja înlăturat. Dacă urmezi o autostradă, te îndepărtezi de natură. Natura nu cunoaște drumuri, nu are modele prestabilite. Ea curge în mii de tipare, dar toate spontane. Du-te și te uită. Așază-te pe plajă și privește marea... milioane de valuri se formează, dar fiecare este unic și diferit. Nu poți găsi două valuri asemănătoare, ele nu urmează nici un șablon.

Nici o ființă umană demnă de acest nume nu va urma un șablon.

Oamenii vin la mine și îmi spun: „Arată-ne drumul". Le răspund: „Nu cereți așa ceva. Pot să vă arăt doar cum să mergeți – nu pot să vă arăt drumul". Te rog, încearcă să înțelegi deosebirea. Îți pot arăta doar cum să mergi și cum să o faci cu curaj. Nu îți pot arăta calea, întrucât „calea" este pentru lași. Pentru cei care nu știu cum să meargă, pentru cei paralizați, pentru ei există calea. Cei care știu cum să meargă, aceia pătrund în sălbăticie și, mergând, își croiesc calea.

Și fiecare ajunge la adevăr într-un mod diferit. Nu poți descoperi adevărul împreună cu mulțimea. Îl descoperi singur, absolut singur.

Te învăț să fii tu însuți, nimic altceva. E dificil să mă înțelegi, pentru că, din cauza temerilor, ai vrea să îți ofer un șablon al vieții, o disciplină, un stil, un mod de viață.

Oamenii ca mine nu au fost niciodată înțeleși. Un Lao Tzu, un Zarathustra, un Epicur nu au fost niciodată înțeleși.

Oamenii cei mai religioși au fost considerați a fi nereligioși, pentru că, dacă cineva e cu adevărat religios, te va învăța libertatea, te va învăța iubirea. Nu te va învăța legea, te va învăța iubirea. Nu te va învăța un șablon mort după care să trăiești. Te va învăța haosul, anarhia, pentru că stelele se nasc din haos. Te va învăța cum să fii complet liber.

Știu că există teamă – există teama de libertate; altfel, de ce ar fi atâtea închisori în lume? De ce ar trebui ca oamenii să care după ei închisori invizibile? Există doar două tipuri de prizonieri – cei care trăiesc într-o închisoare vizibilă și cei închiși într-una invizibilă. Aceștia din urmă își cară cu ei închisoarea – în numele conștiinței, al moralității, în numele tradiției. Sunt mii de nume pentru a defini sclavia și robia.

Libertatea nu are nume. Nu sunt multe tipuri de libertate; libertatea este una singură. Ai observat? Adevărul este unul singur. Minciuni sunt milioane. Poți minți într-un milion de feluri; nu poți spune adevărul într-un milion de feluri. Adevărul este simplu, un singur mod de a-l spune este suficient. Iubirea este una singură; legi sunt milioane. Libertatea este una singură; închisori sunt multe.

Și dacă nu ești foarte vigilent, nu vei fi capabil să te miști liber. În cel mai bun caz, poți doar schimba închisorile. Dintr-o închisoare poți merge într-o altă închisoare, și te poți bucura de drumul dintre cele două. Asta se întâmplă în lume. Un catolic devine comunist, un hindus devine creștin, un mahomedan devine hindus, și se bucură, da, se bucură de puțina libertate care există pe drumul dintre cele două închisori. Pe drumul de la o închisoare spre cealaltă se simt bine. După care cad în aceeași capcană, dar

denumită altfel. Toate ideologiile sunt închisori. Eu te învăț să te ferești de ele – inclusiv de ideologia mea.

Mișcă-te așa cum te face iubirea să te miști

Un vers dintr-un poem de Rumi spune așa: „Mișcă-te înăuntrul tău, dar nu așa cum te face frica să te miști". Uneori, în timpul meditației, ating un spațiu orizontal alb, în care nu există nici un punct de referință care să mă ajute să îmi dau seama cine sunt; asta generează o frică teribilă. Poți să mă ajuți să înțeleg această frică și să mă împrietenesc cu ea?

Cuvintele lui Mevlana Rumi sunt imens de semnificative. Puțini sunt oamenii care au mișcat și transformat atât de multe inimi cum a făcut-o Jalaluddin Rumi. În lumea sufiștilor, Rumi este un împărat. Cuvintele lui trebuie înțelese nu ca simple cuvinte, ci ca surse de tăcere profundă, ca ecouri ale muzicii interioare a ființei. Mai mult de 1 200 de ani au trecut de când a trăit el.

Tehnica lui de meditație este o formă specială de dans. Este un fel de învârtire, așa cum se învârt copiii mici; stând pe loc, se învârtesc întruna. În toată lumea, copiii mici fac asta, iar părinții lor îi opresc, spunându-le: „Vei ameți, vei cădea, te vei lovi" și: „De ce te învârți așa?"

Jalaluddin Rumi a făcut din învârtire o formă de meditație. Cel care meditează se rotește ore în șir – atât cât îi permite corpul; nu hotărăște el când să se oprească. În timpul rotirii, vine un moment în care se simte perfect nemișcat și tăcut, ca și cum ar fi centrul unui ciclon. Corpul

se rotește în jurul centrului, dar există un spațiu care rămâne nemișcat; aceea este ființa lui.

Rumi însuși s-a rotit timp de 36 de ore fără încetare, și a căzut doar când corpul nu s-a mai putut roti. Dar când a deschis ochii, era un alt om. Sute de oameni se adunaseră să îl vadă. Mulți îl consideraseră mereu nebun: „De ce se învârte așa? Nimeni nu poate spune că asta ar fi o rugăciune; nimeni nu poate spune că ar fi un dans extraordinar; nimeni nu poate spune că asta ar avea de-a face cu religia, cu spiritualitatea". Dar după 36 de ore, când l-au văzut pe Rumi atât de luminos, atât de radios, atât de nou, atât de proaspăt – renăscut, cu o nouă conștiință, nu le-a venit a crede. Sute dintre ei au plâns cuprinși de căință, întrucât crezuseră că este nebun. De fapt, el era sănătos și ei erau nebuni.

Și de-a lungul acestor douăsprezece secole care s-au scurs de la moartea lui, curentul a continuat să fie viu. Puține sunt mișcările de dezvoltare spirituală care să fi dăinuit în mod continuu, vreme atât de îndelungată. Există și acum sute de dervișI. *Derviș* este termenul sufist folosit pentru a denumi un căutător spiritual. Îți vine greu să crezi că dacă te învârți ajungi să te cunoști; trebuie să pui în practică asta. Nu este nevoie de austeritate, nu este nevoie de autoflagelare, ci doar de o experiență a ființei tale lăuntrice, care te transportă într-o altă dimensiune a existenței, de la muritor la nemuritor. Întunericul dispare, și nu rămâne decât lumina eternă.

Cuvintele lui Rumi trebuie înțelese foarte bine, pentru că el nu a vorbit mult – doar câteva mici poeme. Afirmația lui: „Mișcă-te înăuntrul tău, dar nu așa cum te face frica să te miști" – este deosebit de frumoasă.

Nu te mișca așa cum te face frica să te miști.

Mișcă-te așa cum te face iubirea să te miști. Mișcă-te așa cum te face bucuria să te miști – nu din frică, pentru că toate așa-zisele religii sunt bazate pe frică. Dumnezeul lor nu este altceva decât frică, iar raiul și iadul lor nu sunt altceva decât proiecții ale fricii și ale mâniei.

Afirmația lui Rumi este revoluționară: nu te mișca după cum îți dictează frica. Toți teologii spun: „Teme-te de Dumnezeu!" Mahatma Gandhi obișnuia să spună: „Nu mă tem de nimeni decât de Dumnezeu". Când am auzit prima dată asta, mi-am spus că este cea mai stupidă afirmație pe care o poate emite cineva. Te poți teme de oricine, dar nu te teme de Dumnezeu, pentru că de El nu te poți apropia decât prin iubire. Dumnezeu nu este o persoană, ci bătaia inimii universale. Dacă poți cânta cu iubire și dansa cu iubire – o activitate banală precum rotirea plină de iubire –, bucuria și celebrarea vor fi suficiente pentru a ajunge la lăcașul interior sfânt al ființei și existenței.

Cu toții trăiți ghidați de frică. Relațiile voastre sunt construite pe frică. Frica este atât de copleșitoare, ca un nor întunecat, care îți acoperă viața, astfel că ajungi să spui lucruri pe care nu vrei să le spui, dar frica te face să le spui. Faci lucruri pe care nu vrei să le faci, dar frica te obligă să le faci. E nevoie doar de puțină inteligență pentru a înțelege asta.

Milioane de oameni se închină în fața unor sculpturi de piatră create de ei înșiși. Și-au creat zeii și apoi îi preaslăvesc. Trebuie că din mare teamă fac asta, pentru că în realitate, unde îl poți găsi pe Dumnezeu? Cel mai ușor este să îl sculptezi pe Dumnezeu în marmură și să i te închini.

Și nimeni nu se gândește că asta este prostie curată, pentru că toată lumea o face, în moduri variate – unii în templu, alții în moschee, alții în sinagogă; nu e nici o diferență. Esențialul este același, că ceea ce faci, faci pentru că îți e frică. Rugăciunile tale sunt pline de frică.

Rumi face o afirmație revoluționară, extraordinară: „Mișcă-te înăuntrul tău, dar nu așa cum te face frica să te miști". Care este deci modul în care să te miști înăuntrul tău? De ce să nu te miști cu un spirit ludic? De ce să nu faci din religie o joacă? De ce să fii atât de serios? De ce să nu te miști râzând? Așa cum aleargă după fluturi copiii mici, fără nici un motiv, simpla bucurie a culorilor și simpla frumusețe a florilor și a fluturilor sunt suficiente – iar ei sunt profund fericiți.

O dată la fiecare 24 de ore, găsește câteva momente în care frica să nu fie acolo... asta înseamnă că în acele momente nu trebuie să ceri nimic. Nu ceri recompense și nu ești îngrijorat de nici o pedeapsă; te bucuri doar de rotire, de drumul spre tine.

De fapt, doar începutul poate părea dificil. Pe măsură ce pătrunzi în tine, devii în mod automat bucuros, ludic, plin de rugăciune. O recunoștință pe care nu ai mai cunoscut-o niciodată ia naștere în tine și un spațiu infinit se deschide – cerul tău interior.

Cerul tău interior nu este mai puțin bogat decât cel din afara ta: are propriile stele și propria lună și propriile planete și propria imensitate; are un univers la fel de vast ca cel pe care îl vezi în afara ta. Stai, de fapt, între două universuri – unul este în afara ta, celălalt este în interiorul tău.

Universul exterior constă din lucruri, cel interior constă din conștiință, beatitudine, bucurie.

Mișcă-te în interiorul tău, dar nu așa cum te face teama să te miști, pentru că teama nu poate pătrunde atât de adânc. De ce? Pentru că teama nu poate fi singură, iar în interior tu trebuie să fii singur. Teama are nevoie de cuvinte, teama are nevoie de camarazi, de prieteni, chiar și cu dușmani se mulțumește. Dar pentru a fi singur, pentru a înainta spre interior, nu poți lua pe nimeni cu tine; trebuie să fii din ce în ce mai singur. Nu numai că nu poți lua pe nimeni, dar nu poți lua *nimic*. Averea ta, puterea ta, prestigiul tău – nu le poți lua cu tine. Înăuntru nu-ți poți lua nici măcar hainele. Trebuie să mergi dezbrăcat și singur. Prin urmare, teama nu poate înainta către interior, se mișcă doar în exterior.

Teama se îndreaptă spre bani, se îndreaptă spre obținerea puterii, se îndreaptă spre Dumnezeu; teama se mișcă în toate direcțiile, cu excepția direcției lăuntrice.

Pentru a înainta spre interior, e nevoie de curaj.

Și te întrebi cum să fii prieten cu frica. Nu trebuie să te împrietenești cu întunericul, cu moartea, cu frica. Trebuie să te debarasezi de ele. Trebuie să le spui adio pentru totdeauna. Dacă, în schimb, le oferi atașamentul și prietenia, se vor adânci și mai mult.

Nu te gândi că dacă te împrietenești cu frica vei fi gata să pornești pe drumul interior. Chiar și o frică prietenoasă te va împiedica; de fapt, te va împiedica și mai abitir. Te va împiedica într-un mod prietenesc, te va sfătui: „Nu face asta! Nu e nimic în tine. Vei cădea într-un vid, iar

întoarcerea din acel vid este imposibilă. Ai grijă să nu cazi în profunzimile din tine. Agaţă-te de lucruri".

Nu trebuie să te împrietenești – frica trebuie înţeleasă, apoi dispare.

De ce îţi este frică? Ai venit pe lume gol. N-ai venit nici cu un cont bancar, dar nu îţi era frică. Ai venit pe lume cu desăvârșire gol, dar ai intrat ca un împărat. Nici măcar un împărat nu poate intra în lume în același fel în care o face un copil. Același lucru este valabil și pentru intrarea în spaţiul lăuntric. Este ca o a doua naștere; devii din nou copil – aceeași inocenţă și aceeași nuditate și aceeași nonposesivitate. De ce te-ai teme?

În viaţă, nu te poţi teme de naștere. S-a întâmplat deja, acum nimic nu mai poate fi schimbat. Nu te poţi teme de viaţă, ea se întâmplă deja. Nu te poţi teme de moarte – orice ai face, ea se va întâmpla. Și atunci, de ce te-ai teme?

Am fost întrebat adeseori chiar și de oameni foarte învăţaţi: „Nu te preocupă să știi ce se întâmplă după moarte?" Și întotdeauna m-a mirat faptul că oamenii aceștia sunt consideraţi a fi învăţaţi. Le-am spus: „A existat o zi în care nu mă născusem încă, și nu-mi făceam nici o grijă. Nu m-am gândit niciodată, nici măcar o secundă, la anxietatea, angoasa pe care ar fi trebuit să o încerc când nici măcar nu mă născusem. Pur și simplu nu existam! La fel va fi și acum – când voi muri, voi muri".

Confucius a fost întrebat de Mencius, cel mai important discipol al lui: „Ce se întâmplă după moarte?"

Confucius i-a răspuns: „Nu-ţi pierde timpul. Când vei fi în mormânt, te vei putea gândi, de ce să te preocupe de pe acum?"

Teama de ce se întâmplă după moarte nu este necesară. Orice se va întâmpla, se va întâmpla – și, oricum, nu poţi ști nimic dinainte. Nu știi, prin urmare nu se pune problema să îţi faci temele, să te pregătești pentru întrebările care îţi vor fi puse sau să te gândești ce fel de oameni vei întâlni, să le înveţi obiceiurile, limbajul... Nu știm nimic; nu trebuie să ne facem griji. Nu-ţi irosi timpul.

Dar teama există, teama că ceva se va întâmpla după moarte. Și vei fi atât de singur... chiar dacă vei striga din mormânt, nimeni nu te va auzi.

Am aflat despre un fenomen care se petrece în America numit „Mișcarea Cartofului de Canapea"*. A fost creat pentru oamenii care stau acasă toată ziua și se uită la televizor. A început în anul 1982 și a devenit un fenomen. Două cărţi au fost publicate, *The Official Couch Potato Handbook* (*Manualul oficial al cartofului de canapea*) și *The Couch Potato Guide to Life* (*Ghidul vieţii cartofului de canapea*). Există și un buletin informativ, „The Tuber's Voice". Fondatorul mișcării difuza peste tot evanghelia Cartofului de Canapea: „Simţim că privitul la televizor este o formă vernaculară americană de a medita". El spunea: „Numim asta Vegetare Transcendentală".

Din teamă, oamenii pot face orice. Pot chiar să devină membri ai Mișcării Cartofului de Canapea! Stau șapte, opt ore pe zi ca un cartof pe canapea și se îngrașă, se îngrașă, se îngrașă... Din când în când se ridică pentru a se duce

* „The Couch Potato Movement" – *Couch potato*, în traducere literală „cartof de canapea", este o expresie cu sens peiorativ folosită pentru a desemna o persoană leneșă, care nu face altceva decât să petreacă ore în șir pe canapea, în fața televizorului. Expresia este folosită în special în societatea de consum americană. (n. trad.)

la frigider; altfel, practică Vegetarea Transcendentală. Fenomenul nu s-a petrecut niciodată la o scară atât de mare.

De ce s-ar uita oamenii la televizor zilnic? Trebuie făcut apel la psihologie pentru a răspunde la această întrebare. Acei oameni pur și simplu nu doresc să cunoască nimic despre ei. Încearcă să se evite pe ei înșiși privind la televizor. Televiziunea este un substitut; altfel, dispunând de atât de mult timp, va trebui să privești în tine – de aici vine teama.

În tine? Dar frigiderul este în afara ta. În tine? Dar iubitul este în afara ta. În interior nu vei găsi nimic. Nu poți merge la cumpărături. Te vei scufunda în vid. Această scufundare în vid dă naștere fricii.

Dar problema este că teama aceasta apare doar pentru că tu nu cunoști frumusețea și bucuria de a te scufunda în vid, pentru că nu cunoști extazul care ia naștere atunci când cazi către interiorul tău. E nevoie să deprinzi puțin gustul.

Nu vreau să crezi, vreau să trăiești experiența.

Dacă mii de mistici au trăit o experiență interioară, cel puțin ipotetic, poți să arunci și tu o privire. Poate descoperi ceva ce ți-a scăpat până acum.

Nu se pune problema de teamă, este nevoie doar de puțină inteligență – nu de împrietenire cu teama, ci de inteligență – de inima unui aventurier, de curajul celor care se aruncă în necunoscut. Ei sunt cei binecuvântați, pentru că găsesc înțelesul și semnificația vieții. Alții doar vegetează.

Puțină inteligență, puțin simț al umorului, o inimă plină de iubire, și nu vei avea nevoie de altceva pentru a intra în ființa ta. Oamenii serioși preferă să stea afară, cu fețe posomorâte.

*

Părintele Murphy vrea să strângă bani pentru biserica lui și a auzit că se poate face avere din cursele de cai. Totuși, nu are suficienți bani cât să-și permită să cumpere un cal, așa că decide să cumpere un măgar și îl introduce în cursă. Spre marea lui surpriză, măgarul sosește al treilea. Titlul la rubrica sportivă sună astfel: „Măgarul preotului se arată la linia de sosire".

Părintele Murphy participă la o nouă cursă și de această dată câștigă. Titlul la rubrica sportivă: „Măgarul preotului pe locul întâi".

Episcopul, supărat din cauza acestui tip de publicitate, îi cere părintelui Murphy să nu mai participe la curse cu măgarul. Titlul la rubrica sportivă: „Episcopul altoiește măgarul preotului".

Asta e deja prea mult pentru episcop. El îi ordonă părintelui să scape de măgar. Acesta îl oferă măicuței Theresa. Titlul de la rubrica sportivă: „Măicuța are cel mai bun măgar din oraș"*.

Episcopul leșină. Apoi o informează pe măicuța Theresa că trebuie să scape de măgar. Aceasta i-l vinde lui Paddy pentru zece dolari.

A doua zi, episcopul este găsit mort pe masa din sufragerie, cu un ziar în mână. Titlul de la rubrica sportivă: „Măicuța își vinde măgarul pentru zece dolari".**

* În textul original, titlul este „Nun has best ass in town". În limba engleză, cuvântul „ass" are atât sensul de „măgar", cât și sensul de „fund". Anecdota vizează un joc de cuvinte: „Măicuța are cel mai bun fund din oraș". (n. trad.)

** Titlul în engleză: „Nun sells her ass for ten bucks". În traducere conotativă, „Măicuța își vinde fundul pentru zece dolari". (n. trad.)

*

Nu e nevoie decât de puţin simţ al umorului, de puţin râs, de o inocenţă de copil – şi ce ai de pierdut? De ce ţi-e teamă? Nu avem nimic. Nu am venit cu nimic, nu vom pleca cu nimic. Înainte să plecăm, puţină aventură lăuntrică pentru a descoperi cine este tipul care se ascunde în spatele hainelor, în interiorul scheletului; cine este această persoană care s-a născut, care a devenit adolescent, care se îndrăgosteşte, iar într-o zi moare şi nimeni nu ştie încotro se duce...

E nevoie doar de puţină curiozitate pentru a pătrunde în fiinţa noastră. E ceva foarte firesc; nu se pune problema de frică.

Scufundarea în vid

Poţi să detaliezi acest fenomen pe care îl numeşti „scufundarea în vid"? Mie îmi pare mai degrabă ca o cădere într-un spaţiu gol, şi mă face să mă simt nesigur şi temător.

Cuvântul englezesc *empty** provine de la o rădăcină ce semnifică „tihnit", „neocupat". Este un cuvânt frumos, dacă te gândeşti la rădăcinile lui. Rădăcina este plină de semnificaţie: „tihnit", „neocupat". Ori de câte ori eşti tihnit, neocupat, eşti gol.

Şi ţine minte, proverbul care spune că o minte goală este atelierul diavolului este o prostie. Exact opusul este adevărat – mintea ocupată este atelierul diavolului. Mintea goală este atelierul lui Dumnezeu, nu al diavolului. Dar trebuie să înţelegi ce înseamnă „gol" – tihnit, relaxat, detensionat, nemişcat, lipsit de dorinţe, care nu pleacă nicăieri. Simplul fapt de a exista aici, cu desăvârşire aici. O minte goală este prezenţă pură. Şi totul este posibil în acea prezenţă pură, pentru că întreaga existenţă provine din acea prezenţă pură.

* *Empty* înseamnă gol. (n. trad.)

Aceşti copaci cresc din acea prezenţă pură, aceste stele se nasc din această prezenţă pură; suntem aici – toţi buddhaşii au luat naştere din această prezenţă pură. În acea prezenţă pură, tu eşti în Dumnezeu, tu eşti Dumnezeu. Ocupat, cazi; ocupat, trebuie să fii expulzat din Grădina Edenului. Neocupat, revii în ea, neocupat eşti înapoi acasă.

Când mintea nu este ocupată de realitate – de lucruri, de gânduri –, atunci există ceea ce există. Iar ceea ce există este adevărul. Doar în vid are loc o întâlnire, o fuziune. Doar în vid te deschizi adevărului şi adevărul intră în tine. Doar în vid te impregnezi cu adevărul.

Există trei stări ale minţii. Prima este conştiinţa plus conţinutul. Ai tot timpul conţinuturi în minte – un gând care se mişcă, o dorinţă care apare, furie, lăcomie, ambiţie. Ai tot timpul un conţinut în minte; mintea nu este niciodată neocupată. Traficul continuă fără încetare. Când eşti treaz, el e acolo, când dormi, este acolo. Când eşti treaz, îl numeşti gândire; când dormi, îi spui visare – este acelaşi proces. Visarea este puţin mai primitivă, atâta tot – pentru că gândeşte în imagini. Nu foloseşte concepte, foloseşte imagini. Este mai primitivă; aşa cum gândesc copiii mici în imagini. De accea, în cărţile copiilor mici trebuie să pui ilustraţii mari, colorate, pentru că ei gândesc în imagini.

Prin intermediul imaginilor vor învăţa cuvinte. Cu timpul, imaginile se micşorează şi apoi dispar.

Omul primitiv gândea tot în imagini, iar cele mai vechi imagini sunt picturale. Limba chineză, de exemplu, este o limbă picturală; nu are alfabet.

Noaptea redevii primitiv, uiţi de sofisticarea ta de peste zi şi începi să gândeşti în imagini – dar este acelaşi lucru. Iar psihanaliza este utilă – psihanalistul cercetează visele tale. Şi găseşte mai mult adevăr acolo, pentru că eşti mai primitiv; nu încerci să amăgeşti pe nimeni, eşti mai autentic.

În timpul zilei ai o personalitate care te ascunde – straturi peste straturi de personalitate. Este foarte dificil să găseşti persoana autentică; va trebui să sapi adânc, şi doare, iar persoana va opune rezistenţă. Dar noaptea, în timp ce îţi pui deoparte hainele, îţi pui deoparte şi personalitatea. Ea nu îţi este necesară, pentru că nu vei comunica cu nimeni, vei fi singur în pat. Nu vei fi în lume, vei fi cu desăvârşire în universul tău privat, acolo unde nu este nevoie să te ascunzi sau să te prefaci. Tocmai de aceea psihanalistul încearcă să pătrundă în visele tale, pentru că ele arată cu mult mai multă claritate cine eşti.

Dar este vorba despre acelaşi joc jucat în limbi diferite; jocul nu este diferit. Aceasta este starea obişnuită a minţii – minte şi conţinut, conştiinţă plus conţinut.

A doua stare a minţii este conştiinţa *fără* conţinut; adică meditaţia. Eşti pe deplin vigilent, şi există un spaţiu, un interval. Nu întâlneşti nici un gând, nu există nici un gând în tine. Nu dormi, eşti treaz – dar nu ai gânduri. Aceasta este meditaţia. Prima stare e numită minte, a doua e numită meditaţie.

Şi apoi există o a treia stare. Atunci când conţinutul a dispărut, când obiectul a dispărut, subiectul nu mai poate rămâne pentru mult timp, pentru că cei doi există doar împreună, coexistă. Îşi dau naştere unul altuia. Când subiectul este singur, el mai rămâne acolo doar pentru puţin timp, în virtutea momentului trecut. Fără conţinut, conştiinţa nu poate exista multă vreme; nu va fi necesară, pentru că o conştiinţă este întotdeauna conştiinţa a ceva. Când spui că eşti „conştient", se poate pune întrebarea: „De ce anume?" Spui, „Sunt conştient *de*..." Acel obiect este necesar, e ceva de care subiectul are nevoie pentru a exista. Îndată ce obiectul a dispărut, curând şi subiectul va dispărea. Întâi dispar conţinuturile, apoi dispare conştiinţa.

A treia stare este numită *samadhi* – fără conţinut, fără conştiinţă. Dar ţine minte, această lipsă de conţinut, lipsă de conştiinţă, nu este o stare de *inconştienţă*. Este o stare de supraconştiinţă, de conştiinţă trascendentală. Conştiinţa este acum conştientă doar de ea însăşi. Conştiinţa s-a întors spre ea însăşi; cercul este complet. Ai ajuns acasă. Aceasta este a treia stare; *samadhi*, şi această a treia stare este ceea ce Buddha numeşte *shunyata*, vid.

Întâi renunţă la conţinut – devii pe jumătate gol, apoi renunţă la conştiinţă – devii pe deplin gol. Iar acest gol desăvârşit este cel mai frumos lucru care se poate întâmpla, cea mai mare binecuvântare.

În acest neant, în acest vid, în această stare lipsită de ego, în *shunyata*, eşti complet în siguranţă şi stabilitate.

Vei fi uimit să afli asta – siguranţă completă şi stabilitate atunci când *nu* eşti? Toate temerile dispar... căci care este frica fundamentală? Frica de moarte. Toate celelalte frici

sunt reflexii ale acesteia. Toate celelalte frici pot fi reduse la una singură: frica de moarte, frica de faptul că „într-o zi va trebui să dispar, într-o zi va trebui să mor. Acum sunt, dar vine ziua în care nu voi mai fi" – asta sperie, asta este frica.

Pentru a evita această frică, acționăm în așa fel încât să trăim cât mai mult posibil. Și încercăm să ne asigurăm viețile – facem compromisuri, ne punem la adăpost din ce în ce mai mult, ne protejăm, din cauza fricii. Devenim paralizați, deoarece cu cât ești mai în siguranță, cu atât ești mai „protejat", cu atât ești mai puțin viu.

Viața există în încercări, în crize, viața are nevoie de insecurități. Ea crește în solul insecurității. De fiecare dată când te simți nesigur, îți vei da seama că ești mai viu, mai alert. Tocmai de aceea mulți oameni bogați devin obtuzi; un fel de stupiditate și de apatie îi înconjoară. Sunt în siguranță, nu înfruntă nici o provocare. Sunt atât de în siguranță, încât nici nu au nevoie de inteligență. Sunt în siguranță deplină – de ce ar avea nevoie de inteligență? Inteligența este necesară atunci când există o provocare.

Așa că, din cauza fricii de moarte, tânjim după siguranță, după un cont bancar, tânjim după asigurări de viață, mariaje, o viață „aranjată", o casă. Facem parte dintr-o țară, aderăm la un partid politic, urmăm o biserică – devenim hinduși, creștini, mahomedani. Toate astea sunt moduri de a căuta siguranța. Sunt metode de a găsi un loc de care să aparținem – o țară, o biserică.

Și din cauza acestei frici, politicienii și preoții te exploatează. Dacă nu te temi, nici un politician și nici un preot nu te poate exploata. Numai prin frică te pot exploata, pentru

că îți promit că îți vor oferi ceea ce au pentru a te face să te simți în siguranță: „Aceasta este garanția siguranței tale. Promit". Poate că bunurile nu vor fi niciodată livrate, asta e altceva, dar promisiunea există, iar promisiunea îi face pe oameni să se lase exploatați și oprimați. Promisiunea îi ține pe oameni legați.

Odată ce ai cunoscut vidul interior, nu mai ai de ce să te temi, pentru că moartea s-a întâmplat deja. În acel vid ea a avut loc. Ai dispărut în acel vid, cum te-ai mai putea teme? De ce? De cine? Și cui i-ar mai putea fi frică? În acel vid dispar toate temerile, pentru că moartea s-a întâmplat deja. Acolo moartea nu mai este posibilă. Simți un fel de absență a morții, a timpului. Eternitatea a sosit. Acum nu mai cauți siguranța; nu este nevoie.

Aceasta este starea unui sannyasin; o stare în care nu mai ai nevoie să faci parte dintr-o țară, dintr-o biserică sau din alte asemenea stupidități.

Doar atunci când ai ajuns la starea de nimic interior poți să fii tu însuți. Pare un paradox...

Nu ai nevoie să faci nici un compromis, pentru că din teamă și avariție faci compromisuri. Și poți trăi răzvrătit pentru că nu ai nimic de pierdut. Poți *deveni* o răzvrătire; nu ai de ce să te temi. Nimeni nu te poate ucide, deja ți-ai făcut tu însuți asta. Nimeni nu mai poate lua nimic de la tine; ai renunțat la tot ceea ce ți-ar putea fi luat. Acum ești în vid. Ești vidul; de aici, fenomenul paradoxal care face ca în vid să răsară siguranța, stabilitatea, pentru că moartea nu mai este cu putință.

Iar odată cu moartea, dispare și timpul. Cu moartea dispar toate problemele create de moarte și de timp. În urma

acestor dispariții, ceea ce rămâne este cerul pur. Acest cer pur este *samadhi*, nirvana.

Închisoarea lui „eu"

Întrebarea supremă a lui Hamlet este: „A fi sau a nu fi?" Întrebarea mea supremă pentru tine este: „A fi și a nu fi?" Cum este posibil așa ceva?

Shakespeare este un mare poet, dar nu este un mistic. Are o intuiție a realității lucrurilor, dar e doar o licărire, foarte vagă, ca o stare de visare, neclară. Întrebarea lui Hamlet demonstrează neclaritatea. „A fi sau a nu fi?" nu poate fi niciodată o întrebare pe care să o pună un om care cunoaște, pentru că nu este o chestiune de alegere. Nu poți alege între „a fi" și „a nu fi".

În termeni existențialiști, a nu fi este singurul mod de a fi. Până când nu dispari, nu ești cu adevărat acolo. Pare greu de înțeles, pentru că explicația este irațională. Dar rațiunea nu este specifică existenței; existența este atât de irațională pe cât o poți concepe.

Aici, cei care cred că există, de fapt nu există. Iar cei care cred și își dau seama că nu există – doar ei există cu adevărat.

Ideea că „eu sunt" este doar o idee, o proiecție a minții. Dar realizarea faptului că „eu nu sunt" vine ca o revelație în urma meditației. Când realizezi că „eu nu sunt", doar „eu"-l dispare, și ce rămâne este pura existență, nedefinită, nelimitată, neîncătușată, doar un spațiu pur.

„Eu" este o teribilă închisoare. Este sclavia ta față de minte.

În momentul în care intri dincolo de minte, tu ești – dar nu ai nici o noțiune a ființei tale ca ego, a ființei tale ca un „eu". Cu alte cuvinte, cu cât crezi mai mult că ești, cu atât mai puțin ești; cu cât ai mai mult experiența faptului că nu ești... cu atât mai mult ești. În momentul în care bula de săpun a egoului tău se sparge, ai devenit întreaga existență.

Da, ceva a dispărut... înainte erai doar o picătură de rouă, acum ești un ocean întreg! Nu pierzi nimic. Erai prizonier într-un spațiu mic, limitat, iar acel prizonierat e nefericirea noastră, durerea noastră, angoasa noastră. Suntem îngrădiți din toate părțile, pe fiecare parte ne ciocnim de un perete gros – nu ne putem mișca.

Ți s-a întâmplat vreodată într-un coșmar, într-un vis... știi foarte bine că ochii tăi sunt deschiși și vrei să îți miști mâinile, dar nu poți; vrei să te ridici, dar nu poți. O teamă teribilă te acaparează, fiindcă simți că ești paralizat. Acea experiență îți oferă explicația întregii noastre vieți ca o picătură de rouă. Natura noastră intrinsecă este oceanică, și a încerca să forțezi oceanul să intre într-o picătură duce fără îndoială la anxietate, angoasă, nefericire, agonie.

Întrebarea lui Shakespeare, „A fi sau a nu fi?", este doar intelectuală – și nu poate să fie decât intelectuală, pentru că el nu a fost un om care să fi ajuns la cunoașterea de sine. A fost foarte talentat, puțini poeți de calibrul lui au existat. Dar să fii poet e una – și să cunoști existența din interior, nu din exterior, e alta.

Poetul privește frumusețea florilor, a apusului, frumusețea unei nopți înstelate, dar este tot timpul în exterior, este un observator, un spectator; nu este niciodată un

privitor din interior. Aceasta este diferența dintre un poet și un mistic. Când poetul vede trandafirul, trandafirul este în afara poetului, iar poetul este în afara trandafirului.

Când misticul vede trandafirul, el este trandafirul.

Toate diferențele, toate distincțiile, toate distanțele au dispărut.

În asemenea momente, vizionarii Upanișadelor au declarat: *Aham brahmasmi* – Eu sunt Dumnezeu. Nu este o declarație a egoului; este pur și simplu o declarație a experienței mistice de a fi una cu realitatea ultimă. Dar este adevărat și la scară mai mică.

Misticul poate spune: „Eu sunt trandafirul, eu sunt stelele, eu sunt oceanul". Poetul nu poate spune asta. Poate spune că trandafirul este frumos, poate emite o observație și o judecată despre trandafir, dar nu se poate topi și nu se poate contopi în realitatea trandafirului. Nu se poate pierde în ea, nu poate deveni una cu ea, nu poate renunța la dualitate. Cu siguranță poetul vede mai multă frumusețe decât vezi tu. Are vederea mai clară, are o inimă mai iubitoare și o abordare diferită de cea a omului de știință.

Omul de știință se uită la trandafir prin intelect, prin minte. Poetul se uită la el prin inimă, prin intuiție. E cu siguranță mai profund decât omul de știință. Omul de știință nu poate vedea frumusețea trandafirului; tot ce poate face este să disece trandafirul pentru a afla unde se află frumusețea. Iar în momentul în care trandafirul este disecat, toată frumusețea dispare... prin urmare, pentru omul de știință nu există frumusețe, pentru că frumusețea nu poate supraviețui disecției. Așadar, pentru omul de știință nu există viață, pentru că în momentul în care diseci

o ființă vie, ceea ce găsești sunt părți moarte, nu vei găsi niciodată viață.

Misticul este exact opusul omului de știință. Omul de știință încearcă să cunoască lucruri disecându-le, misticul încearcă să cunoască lucruri eliminând distanța, spațiul dintre el și realitate. Abordarea lui este una a ființei. Acestea sunt cele trei abordări. Abordarea minții – specifică omului de știință. Abordarea inimii – specifică poetului, pictorului, artistului. Și abordarea ființei – aceasta este lumea misticului.

Shakespeare este măreț în creațiile lui poetice, intuiția lui este profundă. Dar nu este un mistic; altfel, nu ar fi putut emite acest enunț, „A fi sau a nu fi?"

Nu există alegere; nu sunt două lucruri distincte.

Singurul mod de a fi este să nu fii.

Dispari dacă vrei existență reală, existență autentică; fuzionează cu realitatea, dizolvă-ți cubul de gheață în ocean pentru a deveni una cu el. Desigur că te vei pierde ca entitate de sine stătătoare, dar vei deveni un întreg. Nu este o pierdere; este un imens câștig.

Spui: „Întrebarea mea supremă pentru tine este «A fi și a nu fi?» Nu este o întrebare; este singura modalitate prin care te poți regăsi. Dar întâi vine „a nu fi" și abia apoi „a fi". Este singura modificare pe care aș vrea să o aduc întrebării tale. Tu spui: „A fi și a nu fi?" – „a nu fi" trebuie să fie primul, și apoi „a fi". Trebuie doar să creezi spațiu. Aruncă toată mobila care îți ocupă spațiul. Iar cel mai mare obstacol este egoul – scapă de el!

Lasă templul ființei tale să fie complet gol. Asta înseamnă „a nu fi".

Şi vei fi surprins... te străduieşti „să nu fii", iar pe uşa din spate îţi intră o nouă înţelegere a fiinţei, „a fi". Dar efortul tău nu ar trebui să fie în ordinea asta – întâi a fi şi apoi a nu fi, deoarece este împotriva procesului natural al iluminării. Trebuie să atingi vidul înainte de toate, nonpersoana. Acesta este preţul pe care trebuie să îl plăteşti pentru a ajunge la experienţa fiinţei autentice. Este sacrificiul pe care trebuie să îl faci. Este ceea ce Iisus vrea să spună prin: „Până când nu vă veţi naşte din nou, nu veţi intra în împărăţia lui Dumnezeu". Ce vrea să spună prin „Până când nu vă veţi naşte din nou"? Vrea să spună că întâi trebuie să mori, şi după moarte apare învierea.

Când egoul moare, moartea lui lasă spaţiu fiinţei tale autentice pentru a înflori. Pe mormântul egoului tău înfloreşte nufărul fiinţei tale. Dar ţine minte, trebuie să îţi schimbi afirmaţia, pentru că în afirmaţia aceasta egoul tău va dăinui. „A fi" este prima ta dorinţă. Dar dacă asta este prima ta dorinţă, apoi va fi foarte dificil, aproape imposibil, să permiţi apariţia lui „a nu fi". Te vei agăţa de egoul tău.

Spui: „A fi şi a nu fi". Un lucru este sigur, anume că cele două trebuie să existe împreună... dar care să fie prima? Nu poţi începe de la capătul greşit. Trebuie să începi prin a fi nimeni, prin a fi pur şi simplu spaţios. În acel spaţiu gol soseşte invitatul.

Dar e firesc... felul în care pui întrebarea este firesc pentru minte.

S-a întâmplat ca la Gautama Buddha să sosească un om cu aceeaşi întrebare pe care ai pus-o tu. Gautama Buddha i-a spus: „Întâi trebuie să scapi de egoul tău şi apoi nu mai

este nevoie să-ţi faci griji; totul se întâmplă de la sine, spontan".

Omul a răspuns: „Dacă aceasta este calea spre realizarea de sine, atunci voi depune toate eforturile necesare pentru a scăpa de ego".

Buddha i-a spus: „Nu m-ai înţeles. Încă încerci să ajungi la realizarea de sine. Eşti chiar gata să scapi de ego, dar dorinţa din adâncul tău este aceea de a găsi un ego mai adevărat, mai etern; asta numeşti tu sinele. Uită de sine. Nu ai la ce să ajungi! Trebuie doar să renunţi la ego şi să aştepţi".

Nu se pune problema de vreun efort care să fie necesar; nu ai de ajuns nicăieri. Ce se întâmplă se întâmplă de la sine. Nu poţi pretinde că este realizarea ta. De aceea, Gautama Buddha este primul om din lume care nu a folosit expresia „realizare de sine". A cunoscut atâţia oameni care, în spatele cuvântului *sine*, îşi protejau pur şi simplu egoul. Numeau asta realizare de sine, dar de fapt era realizare de ego. Aveau o dorinţă ascunsă de a-şi face egoul permanent şi etern.

Văzând viclenia minţii umane, Buddha a lăsat deoparte cuvintele „sine" şi „realizare de sine". A încetat să mai vorbească despre ce se întâmplă atunci când renunţi la egoul tău. A spus: „Nu este treaba mea şi nici a ta. Poţi renunţa la ego şi să aştepţi să vezi ce se întâmplă, dar nu căuta să porneşti la drum cu o idee preconceputâ. Nu face din asta un scop, o ambiţie. În momentul în care transformi acest proces într-o ambiţie, egoul se reîntoarce pe uşa ascunsă, secretă a fiinţei tale".

Buddha a fost greşit înţeles. Era evident, în special în India, unde timp de mii de ani oamenii religioşi dinaintea lui vorbiseră numai de realizare de sine. Dar Gautama

Buddha a avut o înțelegere mult mai clară și mai profundă decât oricare altul dintre predecesorii lui. A văzut în spatele ideii realizării de sine un ego profund.

El a schimbat limbajul spiritualității. În limba lui – pali – sinele este numit *atta*. Buddha a renunțat complet la cuvânt și a început să folosească un cuvânt negativ, *anatta*. *Atta* înseamnă sine; *anatta* înseamnă fără de sine. Era împotriva oricărei tradiții, nu numai în India, ci peste tot. Nimeni nu auzise vreodată despre „fără de sine", „fără de minte", „fără de realizare".

Apoi oamenii au început să îl întrebe: „Care este sensul acestui efort, al meditației, al disciplinei, al postului, al austerităților...? Care este scopul, dacă la final vom fi nimeni? Este un efort bizar! O călătorie atât de lungă, atât de dificilă, pentru ca la final să afli că nu ești".

Ce întrebau ei era logic. Dar ori de câte ori întâlnești un om ca Gautama Buddha, iubirea lui este mai puternică decât poate fi logica. Prezența lui este mai puternică decât rațiunea ta, mintea ta, personalitatea ta, ambițiile tale, dorințele tale. Prezența lui este atât de puternică, atât de magnetică, încât oamenii încep – împotriva lor, în ciuda lor – o călătorie care se sfârșește în fără de sine.

Un om ca Gautama Buddha are o anumită atracție magnetică, foarte subtilă. Lucrurile nu se mișcă în direcția lui, dar sufletele se mișcă, conștiințele se mișcă, forța vieții se mișcă. Prezența lui îți oferă dovada că a nu fi nu înseamnă moarte, a nu fi este viața însăși.

Ține minte, a nu fi este primul lucru; aceasta este meditația ta, moartea ta. Din această meditație, din această moarte, din acest vid, va răsări adevăratul tău chip, ființa

ta originară. Va trebui, deci, să faci o mică schimbare. Pune a nu fi pe primul loc. Aceasta trebuie să îți fie prioritatea. Nu trebuie să te preocupi de ființă, ea vine oricum. Fără absolut nici o excepție.

Ce spun este bazat pe propria-mi experiență. Și eu a trebuit să dispar în vid – și din acel vid a răsărit o prezență complet nouă, proaspătă, eternă. Nu este ceva ce am făcut eu. Nu este meritul meu. Cel mult, am permis să se întâmple asta, pentru că nu eram acolo să perturb procesul. A nu fi este necesar pentru a nu perturba răsăritul ființei tale... doar o mică schimbare.

Bătrânul Hymie Goldberg s-a întors la doctor pentru a-și exprima încântarea față de aparatul auditiv invizibil pe care acesta i-l instalase.

–Sunt convins că și familia ta este încântată, a zis doctorul.

–A, nu, a răspuns bătrânul Hymie, ei habar nu au încă despre asta, iar eu mă distrez de minune. În ultimele două zile, mi-am schimbat testamentul de două ori!

Și tu trebuie să îți schimbi testamentul. Ce a fost pe locul doi trebuie să fie pe locul întâi, și ceea ce ai pus pe locul întâi nu trebuie să te preocupe. Va sosi, așa cum sosesc florile singure atunci când vine primăvara.

4

Alege să faci dragoste, nu să te temi – încrederea în sine și în ceilalți

Viaţa fiecăruia, mai mult sau mai puţin, este guvernată de teamă, pentru că nu există decât două moduri de a-ţi trăi viaţa. Aceasta poate fi guvernată fie de iubire, fie de teamă. În mod normal, câtă vreme nu înveţi să iubești, ea va fi guvernată de teamă.

Fără iubire, teama va fi inevitabil acolo. Ea este doar absenţa iubirii. Nu are nimic pozitiv în ea; este doar absenţa iubirii. Dar dacă poţi iubi, teama dispare. Atunci când iubești nu există nici măcar moarte.

Un singur lucru în viaţă poate învinge moartea, și acela este iubirea. Teama este legată de moarte – și doar iubirea poate cuceri moartea.

Un lucru pe care aș vrea să ţi-l spun este să nu acorzi prea multă atenţie fricii, pentru că devine o autohipnoză. Dacă îţi tot repeţi că trăiești în frică și că viaţa ţi-e guvernată de frică, că ești dominat de frică, atunci o ajuți. Observă faptul că viaţa ta este guvernată de frică – și cu asta, basta! Lucrul acesta nu arată decât că iubirea nu a devenit încă atât de puternică încât frica să dispară.

Frica este doar un simptom, nu este o boală. Nu are leac: nu e nevoie de leac. Este doar un simptom, și este foarte folositoare pentru că îţi arată că nu trebuie să-ţi mai irosești viaţa. Îţi spune să iubești mai mult.

Așa că eu nu voi vorbi despre frică. Te voi ajuta să iubești mai mult – și, în consecinţă, frica va dispărea. Dacă începi să lucrezi direct cu frica o vei întări, pentru că întreaga ta atenţie va fi concentrată asupra ei. Este ca și cum cineva ar încerca să distrugă întunericul și se focalizează asupra lui, devine obsedat de cum să distrugă întunericul. Observă faptul că întunericul este acolo – și începe să lucrezi pentru a descoperi cum să aduci lumină.

Aceeași energie pe care o folosești pentru a te lupta cu frica o poţi folosi pentru a iubi. Acordă mai multă atenţie iubirii. Dacă atingi pe cineva, atinge cu cât mai multă iubire; ca și cum mâna ta ar deveni întreaga-ţi fiinţă, iar tu ai curge prin mâna ta. Vei simţi energia trecând prin ea, o anume căldură, o strălucire. Dacă faci dragoste, fii sălbatic și uită de civilizaţie. Uită ce ai fost învăţat despre iubire; fii sălbatic și iubește ca animalele.

În momentul în care realizezi că prezenţa iubirii devine absenţa fricii, ai prins ideea și atunci nu mai ai nici o problemă.

Când omul trăiește în teamă, el devine dur. Teama creează duritatea. Prin teamă ne închidem; închidem toate

4

Alege să faci dragoste, nu să te temi – încrederea în sine și în ceilalți

Viaţa fiecăruia, mai mult sau mai puţin, este guvernată de teamă, pentru că nu există decât două moduri de a-ţi trăi viaţa. Aceasta poate fi guvernată fie de iubire, fie de teamă. În mod normal, câtă vreme nu înveţi să iubești, ea va fi guvernată de teamă.

Fără iubire, teama va fi inevitabil acolo. Ea este doar absenţa iubirii. Nu are nimic pozitiv în ea; este doar absenţa iubirii. Dar dacă poţi iubi, teama dispare. Atunci când iubești nu există nici măcar moarte.

Un singur lucru în viaţă poate învinge moartea, și acela este iubirea. Teama este legată de moarte – și doar iubirea poate cuceri moartea.

Un lucru pe care aș vrea să ţi-l spun este să nu acorzi prea multă atenţie fricii, pentru că devine o autohipnoză. Dacă îţi tot repeţi că trăiești în frică și că viaţa ţi-e

guvernată de frică, că ești dominat de frică, atunci o ajuți. Observă faptul că viaţa ta este guvernată de frică – și cu asta, basta! Lucrul acesta nu arată decât că iubirea nu a devenit încă atât de puternică încât frica să dispară.

Frica este doar un simptom, nu este o boală. Nu are leac; nu e nevoie de leac. Este doar un simptom, și este foarte folositoare pentru că îţi arată că nu trebuie să-ţi mai irosești viaţa. Îţi spune să iubești mai mult.

Așa că eu nu voi vorbi despre frică. Te voi ajuta să iubești mai mult – și, în consecinţă, frica va dispărea. Dacă începi să lucrezi direct cu frica o vei întări, pentru că întreaga ta atenţie va fi concentrată asupra ei. Este ca și cum cineva ar încerca să distrugă întunericul și se focalizează asupra lui, devine obsedat de cum să distrugă întunericul. Observă faptul că întunericul este acolo – și începe să lucrezi pentru a descoperi cum să aduci lumină.

Aceeași energie pe care o folosești pentru a te lupta cu frica o poţi folosi pentru a iubi. Acordă mai multă atenţie iubirii. Dacă atingi pe cineva, atinge cu cât mai multă iubire; ca și cum mâna ta ar deveni întreaga-ţi fiinţă, iar tu ai curge prin mâna ta. Vei simţi energia trecând prin ea, o anume căldură, o strălucire. Dacă faci dragoste, fii sălbatic și uită de civilizaţie. Uită ce ai fost învăţat despre iubire; fii sălbatic și iubește ca animalele.

În momentul în care realizezi că prezenţa iubirii devine absenţa fricii, ai prins ideea și atunci nu mai ai nici o problemă.

Când omul trăiește în teamă, el devine dur. Teama creează duritatea. Prin teamă ne închidem; închidem toate

ușile și toate ferestrele. Începem să trăim într-o gaură mică, întunecată. Viața noastră deja a devenit moarte. Și creăm un scut în jurul nostru, un scut dur, de oțel, pentru a ne proteja și a ne simți în siguranță.

Acesta nu este un mod de a trăi viața; este o formă de suicid. Aceasta este adevărata sinucidere. Înseamnă să intri deja în mormânt, pentru că acest tip de existență închisă nu îți va permite să afli nimic despre adevăr, despre frumusețe, despre iubire, despre fericire, despre dumnezeire. Dacă nu lași să intre nimic în tine, cum poți ști ce te înconjoară? Și dacă nu știi ce te înconjoară, nu vei fi capabil să te cunoști pe tine însuți. Un om se poate cunoaște pe sine doar în raport cu celălalt. Întâi trebuie să-l cunoști pe celălalt, și abia apoi îl poți cunoaște pe „eu".

Psihologii spun ca un copil devine în primul rând conștient de ceilalți: mama, tatăl, frații, surorile, familia, lucrurile care îl înconjoară, camera, pereții, jucăriile. Apoi, ușor, ușor, se apropie... și devine conștient de corpul său. Și într-o zi începe să se simtă pe sine ca individualitate separată. Întâi devine conștient de celălalt, și în raport cu celălalt se definește pe sine. Celălalt îl definește.

O persoană care trăiește doar la nivelul avuțiilor nu își va cunoaște niciodată adevăratul sine, pentru că trăiește înconjurat de lucruri, și lucrurile te pot defini ca lucru; nu te pot defini ca suflet.

Doar în dragoste profundă devii conștient de sufletul tău, pentru că atunci când iubești profund devii conștient de sufletul celuilalt, iar sufletul celuilalt dă naștere unei reacții în tine, dă naștere unei rezonanțe în tine. Brusc, devii conștient de o nouă dimensiune, de ceva ce se află dincolo

de timp și spațiu. „Celălalt" devine oglinda în care îți vezi adevăratul chip. Iubirea este cea mai clară oglindă care îți arată cine ești.

Persoana închisă în sine nu știe niciodată cine e, nu are cum să știe. Și tot ce știe despre sine este fals; trăiește cu o falsă identitate. Crede că este reprezentată de numele și banii, și puterea, și prestigiul său, dar toate astea sunt prostii – un om nu este nimic din aceste lucruri. Omul este ceva divin, ceva ce există dinainte de naștere și care va exista și după moarte... dar el nu va fi conștient de asta.

Omul trebuie să devină lipsit de duritate, vulnerabil, deschis. Trebuie să devină aproape asemenea unui burete, astfel ca soarele și ploaia și vântul să poată intra, să fie invitate, acceptate, binevenite, astfel ca existența să îl poată pătrunde. Și trebuie să îi permiți existenței să ajungă la nucleul ființei tale, pentru că numai așa – dacă existența pătrunde adânc în ființa ta – devii conștient de profunzimile tale. Dacă ea ajunge la nucleul tău, vei deveni conștient de centrul tău. Asta înseamnă cunoaștere de sine.

Dar trebuie să înveți cum să fii lipsit de duritate, cum să lași deoparte orice scut, cum să deschizi ușile și ferestrele, cum să nu te mai agăți de frică – cum să te îndrăgostești de copaci, și de munți, și de râuri, și de oameni... pentru că iubirea este cheia care îți descuie ușile. Te deschizi în fața cuiva doar atunci când ești îndrăgostit, pentru că atunci nu îți mai este frică. Îi poți permite celuilalt să ajungă la tine, te poți încrede în el. Știi că celălalt nu te va răni.

În ziua în care cineva se încrede în întreaga existență, în ziua în care știe că „Nu mă va răni pentru că sunt parte din ea – cum poate întregul să rănească partea? Pentru

că durerea mea va fi durerea întregului, nefericirea mea va fi nefericirea lui... " Când ești nefericit, o parte a existenței este nefericită. Când plângi, existența plânge pentru că lacrimile tale sunt lacrimile întregului. Toți ochii sunt ochii existenței, și toate mâinile sunt mâinile existenței. Atunci când ochii tăi sunt plini de lacrimi și inima ta e plină de durere, existența este plină de durere și de lacrimi. Cum ar putea întregul să rănească partea? Este imposibil! Este o teamă inutilă.

Nu te învăț decât să renunți la frică. Aceasta este absolut inutilă și te schilodește, te paralizează. Este o otravă lentă, care omoară oamenii, îi distruge. Aceștia trăiesc și totuși nu trăiesc, ci doar mor. Mor de-a lungul unei lungi perioade de timp, șaptezeci de ani, optzeci de ani, încet, încet, parte cu parte. Ei nu se sinucid dintr-odată, prin urmare, nimeni vorbește despre asta ca despre un suicid – dar este un suicid.

Din câte am observat eu, 99% dintre oameni se sinucid. Foarte rar întâlnești o persoană care să trăiască cu adevărat. Acea persoană trebuie să fie suficient de curajoasă pentru a se deschide față de tot felul de experiențe, pentru a se deschide necondiționat.

Frica de intimitate

De ce resimt frică atunci când cineva se apropie de mine? Să fie doar o lipsă de încredere?

Încrederea este posibilă doar dacă, înainte de toate, crezi în tine însuți. Lucrul fundamental trebuie să se întâmple

în tine însuți în primul rând. Dacă crezi în tine, te poți încrede în oameni, te poți încrede în existență. Dar dacă nu crezi în tine, atunci nici încrederea în celălalt nu e posibilă.

Și toată lumea simte teamă, mai mult sau mai puțin. De aceea oamenii nu le permit celorlalți să se apropie; de aceea oamenii evită iubirea. Uneori, chiar în numele iubirii, ei de fapt evită iubirea. Oamenii îi țin la distanță pe ceilalți – îi acceptă pe ceilalți doar până în momentul în care apare frica.

Ce este frica? Frica apare atunci când simți că celălalt ar putea vedea golul din tine dacă se apropie prea mult. Ea nu are nimic de-a face cu celălalt – nu ai fost niciodată capabil să îți accepți vidul interior, de aici teama. Ai creat o suprafață foarte frumos decorată. Ai un chip frumos și un zâmbet plăcut și vorbești bine și ești articulat și cânți și ai un corp frumos și o personalitate charismatică. Dar toate acestea sunt doar la suprafață. În spatele lor este vidul pur. Te temi că dacă cineva se apropie de tine, va fi capabil să vadă dincolo de masca ta, dincolo de zâmbetul tău, dincolo de cuvintele tale. Te sperie lucrul acesta. Știi că nu mai există nimic altceva, că ești doar o suprafață – de aici vine teama –, că nu ai nici o profunzime.

Nu că *nu poți* avea profunzime – o poți avea, dar nu ai făcut primul pas. Primul pas este să accepți cu bucurie acest vid interior și să pătrunzi în el. Nu evita vidul interior. Dacă îl eviți, nu le vei permite oamenilor să se apropie de tine. Dacă te bucuri de golul interior, vei fi complet deschis și vei invita oamenii să se apropie de tine și să privească în altarul tău interior. Pentru că atunci când este

acceptat, vidul are o anume calitate, dar când este refuzat are o calitate diferită.

Diferența este în mintea ta. Dacă îl refuzi, seamănă cu moartea; dacă îl accepți, același lucru devine sursa vieții.

Doar prin meditație vei deveni capabil să le permiți celorlalți să se apropie de tine. Doar prin meditație, atunci când începi să simți vidul interior ca pe o bucurie, ca pe o celebrare, ca pe un cântec, atunci când vidul interior nu te mai sperie, când vidul tău devine alinare, adăpost, refugiu, odihnă – și ori de câte ori ești obosit, te adâncești în vidul tău interior, dispari în el –, când începi să iubești golul din tine și bucuria care răsare din el, atunci mii de nuferi vor înflori în vidul acela. Ei vor pluti pe lacul acelui vid.

Dar te temi atât de tare să fii gol, încât nu privești în el. Faci toate eforturile necesare pentru a-l evita. Asculți radioul, mergi la film, te uiți la televizor, citești ziarul, citești povești cu detectivi – faci ceva, orice, care să te ajute să eviți golul tău interior. Când vei fi obosit, vei adormi și vei visa, dar nu te vei confrunta niciodată cu el. Nu îl ții niciodată aproape de tine, nu îl îmbrățișezi. Acesta este motivul.

Întrebi: „De ce resimt frică atunci când cineva se apropie de mine?" Toată lumea se teme când cineva se apropie, dar puțini sunt cei conștienți de asta. Oamenii permit apropierea doar în mod condiționat – femeia este nevasta ta, prin urmare, îi permiți să doarmă cu tine în pat, să fie cu tine noaptea. Dar, chiar și așa, menții un perete invizibil între tine și soția ta. Peretele este invizibil, dar este acolo. Dacă vrei să îl vezi, să îl observi, îl poți găsi – un perete transparent, un perete de sticlă, dar este acolo. Rămâi izolat, soția ta rămâne și ea izolată. Intimitățile voastre nu se întâlnesc

niciodată. Tu ai secretele tale, ea le are pe ale ei. Nu sunteți cu adevărat deschiși și disponibili unul pentru celălalt.

Nici măcar în iubire nu îi permiți celuilalt să se apropie de tine, nu îi permiți să te pătrundă. Și ține minte, dacă îi permiți celuilalt să pătrundă în tine, vei simți o mare beatitudine. Când corpurile a doi iubiți pătrund unul în celălalt, are loc un orgasm fizic, când două minți pătrund una în cealaltă, are loc un orgasm psihologic, iar când două suflete pătrund unul în celălalt, are loc un orgasm spiritual.

Poate că nici măcar nu ai auzit de ultimele două. Chiar și primul tip de orgasm este o raritate. Puțini sunt cei care au orgasm fizic cu adevărat, oamenii au uitat complet de el. Ei cred că ejacularea este orgasm. Mulți bărbați consideră că au orgasm – și pentru că femeile nu ejaculează, cel puțin nu vizibil, 80% dintre femei cred că ele nu au orgasm. Dar ejacularea nu înseamnă orgasm. Este doar o eliberare locală, o eliberare sexuală – nu este orgasm. O eliberare este un fenomen negativ – pur și simplu pierzi energie –, orgasmul este ceva diferit. Este un dans al energiilor, nu o eliberare. Este o stare energetică extatică. Energia devine un flux. Și e răspândită în tot corpul; nu este sexuală, este fizică. Fiecare celulă și fiecare fibră a corpului tău pulsează de o bucurie nouă. Este o reîntinerire... și o imensă pace îi urmează.

Dar oamenii nu cunosc nici măcar orgasmul fizic, așa că ce să mai vorbim despre cel psihologic? Când permiți cuiva să se apropie foarte mult de tine – unui prieten, unui iubit, unui tată, unui fiu, nu contează relația dintre voi –, când permiți cuiva să fie atât de aproape încât mințile voastre încep să se suprapună, atunci ceva se întâmplă dincolo de

acceptat, vidul are o anume calitate, dar când este refuzat are o calitate diferită.

Diferența este în mintea ta. Dacă îl refuzi, seamănă cu moartea; dacă îl accepți, același lucru devine sursa vieții.

Doar prin meditație vei deveni capabil să le permiți celorlalți să se apropie de tine. Doar prin meditație, atunci când începi să simți vidul interior ca pe o bucurie, ca pe o celebrare, ca pe un cântec, atunci când vidul interior nu te mai sperie, când vidul tău devine alinare, adăpost, refugiu, odihnă – și ori de câte ori ești obosit, te adâncești în vidul tău interior, dispari în el –, când începi să iubești golul din tine și bucuria care răsare din el, atunci mii de nuferi vor înflori în vidul acela. Ei vor pluti pe lacul acelui vid.

Dar te temi atât de tare să fii gol, încât nu privești în el. Faci toate eforturile necesare pentru a-l evita. Asculți radioul, mergi la film, te uiți la televizor, citești ziarul, citești povești cu detectivi – faci ceva, orice, care să te ajute să eviți golul tău interior. Când vei fi obosit, vei adormi și vei visa, dar nu te vei confrunta niciodată cu el. Nu îl ții niciodată aproape de tine, nu îl îmbrățișezi. Acesta este motivul.

Întrebi: „De ce resimt frică atunci când cineva se apropie de mine?" Toată lumea se teme când cineva se apropie, dar puțini sunt cei conștienți de asta. Oamenii permit apropierea doar în mod condiționat – femeia este nevasta ta, prin urmare, îi permiți să doarmă cu tine în pat, să fie cu tine noaptea. Dar, chiar și așa, mențiu un perete invizibil între tine și soția ta. Peretele este invizibil, dar este acolo. Dacă vrei să îl vezi, să îl observi, îl poți găsi – un perete transparent, un perete de sticlă, dar este acolo. Rămâi izolat, soția ta rămâne și ea izolată. Intimitățile voastre nu se întâlnesc niciodată. Tu ai secretele tale, ea le are pe ale ei. Nu sunteți cu adevărat deschiși și disponibili unul pentru celălalt.

Nici măcar în iubire nu îi permiți celuilalt să se apropie de tine, nu îi permiți să te pătrundă. Și ține minte, dacă îi permiți celuilalt să pătrundă în tine, vei simți o mare beatitudine. Când corpurile a doi iubiți pătrund unul în celălalt, are loc un orgasm fizic, când două minți pătrund una în cealaltă, are loc un orgasm psihologic, iar când două suflete pătrund unul în celălalt, are loc un orgasm spiritual.

Poate că nici măcar nu ai auzit de ultimele două. Chiar și primul tip de orgasm este o raritate. Puțini sunt cei care au orgasm fizic cu adevărat, oamenii au uitat complet de el. Ei cred că ejacularea este orgasm. Mulți bărbați consideră că au orgasm – și pentru că femeile nu ejaculează, cel puțin nu vizibil, 80% dintre femei cred că ele nu au orgasm. Dar ejacularea nu înseamnă orgasm. Este doar o eliberare locală, o eliberare sexuală – nu este orgasm. O eliberare este un fenomen negativ – pur și simplu pierzi energie –, orgasmul este ceva diferit. Este un dans al energiilor, nu o eliberare. Este o stare energetică extatică. Energia devine un flux. Și e răspândită în tot corpul; nu este sexuală, este fizică. Fiecare celulă și fiecare fibră a corpului tău pulsează de o bucurie nouă. Este o reîntinerire... și o imensă pace îi urmează.

Dar oamenii nu cunosc nici măcar orgasmul fizic, așa că ce să mai vorbim despre cel psihologic? Când permiți cuiva să se apropie foarte mult de tine – unui prieten, unui iubit, unui tată, unui fiu, nu contează relația dintre voi –, când permiți cuiva să fie atât de aproape încât mințile voastre încep să se suprapună, atunci ceva se întâmplă dincolo de

orgasmul fizic. Orgasmul fizic e frumos, dar nu se compară cu cel psihologic. Îndată ce l-ai cunoscut pe cel psihologic, cel fizic își pierde din atractivitate. El e doar un substitut.

Dar nici măcar orgasmul psihologic nu se poate compara cu cel spiritual, cel în care două suflete – și prin „suflete" înțeleg două viduri, două zerouri – se suprapun. Ține minte, două corpuri se pot doar atinge; nu se pot suprapune pentru că sunt fizice. Cum pot ocupa două corpuri același spațiu? Este imposibil. Cel mult vă puteți atinge. Două corpuri nu pot decât să se atingă; chiar și în iubirea sexuală, corpurile nu pot face altceva decât să se atingă. Penetrarea e foarte superficială, nu e mai mult decât o atingere, fiindcă două obiecte fizice nu pot exista în același loc. Dacă stau aici, pe scaunul acesta, atunci nimeni altcineva nu poate sta în același loc cu mine. Dacă o piatră stă într-un loc anume, nu poți pune un alt lucru în același loc. Spațiul este ocupat.

Obiectele fizice ocupă spațiu, prin urmare două obiecte fizice pot doar să se atingă – asta face parte din suferința iubirii. Dacă nu cunoști decât iubirea fizică, vei fi tot timpul nefericit, pentru că nu vei putea decât să atingi, iar dorința profundă este de a te contopi. Două corpuri fizice nu pot deveni unul singur. Este imposibil.

O comuniune mai reușită are loc între două psihicuri. Acestea se pot apropia. Dar chiar și așa, două gânduri nu pot ocupa același spațiu, pentru că gândurile sunt lucruri subtile. Ele se pot atinge mult mai bine, se pot întreține mai bine decât două corpuri... corpurile sunt foarte solide, gândurile sunt foarte lichide. Când corpurile a doi iubiți se întâlnesc, e ca și cum două pietre s-ar alătura; când două

psihicuri se întâlnesc, este ca și cum apa și uleiul s-ar amesteca. Da, este o întâlnire mai profundă, dar tot există o divizare subtilă. Două gânduri nu pot ocupa același spațiu. Când ai un gând în minte, nu poți avea și altul în același timp – primul gând trebuie să plece, doar atunci vei fi capabil să acorzi atenție altui gând. Doar un singur gând poate exista în mintea ta într-un moment dat și într-un spațiu dat. Prin urmare, chiar și prieteniei, prieteniei psihologice, îi scapă ceva, îi lipsește ceva. Este mai bună decât prima, dar nici nu se compară cu a treia.

Penetrarea spirituală este singura posibilitate ca două ființe să devine una singură – pentru că sufletul înseamnă vid, gol. Două viduri pot fi împreună. Și nu doar două, tot vidul lumii poate exista simultan în același spațiu, în același timp, nu este nici o problemă – pentru că vidul nu este nici palpabil precum obiectele, nici lichid precum apa. Vidul e pur și simplu gol. Poți aduce laolaltă un număr infinit de viduri.

Când vei începe să îți simți vidul – cu bucurie, ține minte –, abia atunci vei fi capabil să le permiți oamenilor să se apropie de tine. Nu numai că le vei permite lor, dar și tu vei fi invitat și binevenit – căci pentru ca cineva să poată veni spre tine, acea persoană trebuie neapărat să îți permită la rândul ei să te apropii de ea. Nu există alt mod. Dacă vrei să vii în mine, trebuie să mă lași să vin în tine. Nu există alt mod.

Ține minte – când ceva este foarte înfricoșător, exact atunci nu trebuie să fugi, atunci e momentul să te afli *aici*. Când ceva înfricoșător se întâmplă, atunci *ceva se întâmplă*. Momentul este intens și trebuie să fii aici, trebuie să-l trăiești.

orgasmul fizic. Orgasmul fizic e frumos, dar nu se compară cu cel psihologic. Îndată ce l-ai cunoscut pe cel psihologic, cel fizic își pierde din atractivitate. El e doar un substitut.

Dar nici măcar orgasmul psihologic nu se poate compara cu cel spiritual, cel în care două suflete – și prin „suflete" înțeleg două viduri, două zerouri – se suprapun. Ține minte, două corpuri se pot doar atinge; nu se pot suprapune pentru că sunt fizice. Cum pot ocupa două corpuri același spațiu? Este imposibil. Cel mult vă puteți atinge. Două corpuri nu pot decât să se atingă; chiar și în iubirea sexuală, corpurile nu pot face altceva decât să se atingă. Penetrarea e foarte superficială, nu e mai mult decât o atingere, fiindcă două obiecte fizice nu pot exista în același loc. Dacă stau aici, pe scaunul acesta, atunci nimeni altcineva nu poate sta în același loc cu mine. Dacă o piatră stă într-un loc anume, nu poți pune un alt lucru în același loc. Spațiul este ocupat.

Obiectele fizice ocupă spațiu, prin urmare două obiecte fizice pot doar să se atingă – asta face parte din suferința iubirii. Dacă nu cunoști decât iubirea fizică, vei fi tot timpul nefericit, pentru că nu vei putea decât să atingi, iar dorința profundă este de a te contopi. Două corpuri fizice nu pot deveni unul singur. Este imposibil.

O comuniune mai reușită are loc între două psihicuri. Acestea se pot apropia. Dar chiar și așa, două gânduri nu pot ocupa același spațiu, pentru că gândurile sunt lucruri subtile. Ele se pot atinge mult mai bine, se pot întrețese mai bine decât două corpuri... corpurile sunt foarte solide, gândurile sunt foarte lichide. Când corpurile a doi iubiți se întâlnesc, e ca și cum două pietre s-ar alătura; când două

psihicuri se întâlnesc, este ca și cum apa și uleiul s-ar amesteca. Da, este o întâlnire mai profundă, dar tot există o divizare subtilă. Două gânduri nu pot ocupa același spațiu. Când ai un gând în minte, nu poți avea și altul în același timp – primul gând trebuie să plece, doar atunci vei fi capabil să acorzi atenție altui gând. Doar un singur gând poate exista în mintea ta într-un moment dat și într-un spațiu dat. Prin urmare, chiar și prieteniei, prieteniei psihologice, îi scapă ceva, îi lipsește ceva. Este mai bună decât prima, dar nici nu se compară cu a treia.

Penetrarea spirituală este singura posibilitate ca două ființe să devine una singură – pentru că sufletul înseamnă vid, gol. Două viduri pot fi împreună. Și nu doar două, tot vidul lumii poate exista simultan în același spațiu, în același timp, nu este nici o problemă – pentru că vidul nu este nici palpabil precum obiectele, nici lichid precum apa. Vidul e pur și simplu gol. Poți aduce laolaltă un număr infinit de viduri.

Când vei începe să îți simți vidul – cu bucurie, ține minte –, abia atunci vei fi capabil să le permiți oamenilor să se apropie de tine. Nu numai că le vei permite lor, dar și tu vei fi invitat și binevenit – căci pentru ca cineva să poată veni spre tine, acea persoană trebuie neapărat să îți permită la rândul ei să te apropii de ea. Nu există alt mod. Dacă vrei să vii în mine, trebuie să mă lași să vin în tine. Nu există alt mod.

Ține minte – când ceva este foarte înfricoșător, exact atunci nu trebuie să fugi, atunci e momentul să te afli *aici*. Când ceva înfricoșător se întâmplă, atunci *ceva se întâmplă*. Momentul este intens și trebuie să fii aici, trebuie să-l trăiești.

Întrebi de ce îți este frică atunci când cineva se apropie de tine, iar asta dovedește că ai ajuns la o anumită înțelegere. Devii puțin conștient de vidul din tine. Acum lasă această stare de conștientizare să se dezvolte; permite conștientizării să devină o experiență minunată. Pătrunde în acest vid și curând vei fi surprins să descoperi că acest vid este de fapt meditația, acest vid este ceea ce eu numesc divinitatea, dumnezeirea. Și apoi vei deveni un templu – deschis fiecărui străin care dorește să intre.

Frica de tine însuți

Dacă privesc la propria mea situație, observ că îmi este atât de frică de ceilalți oameni, încât ideea de a le permite să se apropie nici măcar nu se ivește! Ce este această frică de ceilalți?

Dacă îți este frică de tine însuți, atunci îți este frică și de ceilalți. Dacă te iubești pe tine însuți, îi iubești și pe ceilalți. Dacă te urăști, îi urăști și pe ceilalți. În relația cu ceilalți, ești doar tu – oglindit. Celălalt nu este altceva decât o oglindă. Așadar, orice se întâmplă în relație, să știi că s-a mai întâmplat cândva, în tine – pentru că relația nu poate decât să amplifice ceea ce se află deja în tine. Ea nu poate crea; poate doar arăta și manifesta ceea ce este deja acolo.

Dacă te iubești pe tine însuți, îi iubești și pe ceilalți. Dacă te temi de tine însuți, te temi și de ceilalți. Când intri în contact cu ceilalți, începi să îți manifești propria ființă.

Ai fost condiționat – în Orient, în Occident, peste tot, creștini, hinduși, mahomedani, jainiști –, toți ați fost condiționați să vă urâți pe voi înșivă. Ați fost învățați că a vă iubi pe voi înșivă este ceva rău. Se presupune că ar trebui să îi iubești pe ceilalți, nu pe tine însuți. Asta este o absurditate, este imposibil – dacă nu te iubești pe tine însuți, având în vedere că ești cel mai aproape te tine însuți, cum ai putea iubi pe oricine altcineva? Nimeni nu se iubește pe sine și totuși încearcă să îi iubească pe ceilalți. Iubirea ta nu este în cazul acesta decât ură mascată, ascunsă.

Dacă îți spun să te iubești întâi pe tine este pentru că numai atunci când iubirea se întâmplă în tine, o poți răspândi și asupra celorlalți. Este ca și cum ai arunca o piatră într-un lac liniștit. Piatra cade, undele apar, apoi se răspândesc și se răspândesc până ating malul celălalt. Procesul continuă și continuă, dar este necesar ca piatra să fi căzut întâi în tine.

Iubirea trebuie să apară mai întâi în relație cu tine însuți. Trebuie să te iubești pe tine însuți; este o cerință de bază – care nu este îndeplinită mai nicăieri în lume. De aceea lumea este măcinată de asemenea nefericire. Toată lumea încearcă să iubească, dar este imposibil să iubești pentru că baza nu este acolo, fundația lipsește. Iubește-te pe tine însuți, și te vei vedea brusc reflectat peste tot.

Ești o ființă umană, și toate celelalte ființe umane sunt asemenea ție. Diferă doar formele, numele, dar realitatea este aceeași. Continuă să îți răspândești iubirea, tot mai departe și mai departe; și animalele sunt ca tine – forma însă diferă puțin mai mult. Dar ființa? Apoi copacii sunt și ei asemenea ție. Mergi și mai departe, răspândește undele

iubirii; ajungi apoi și la pietre, pentru că și ele există ca și tine. Existența este aceeași, este similară.

Acesta este singurul mod: începe prin a te iubi pe tine și lasă iubirea să se răspândească. Nu mai ridica bariere; continuă să răspândești iubirea la infinit.

Dar dacă ratezi primul punct, dacă piatra nu a fost aruncată, atunci poți să tot aștepi și să privești, dar undele nu vor apărea niciodată... Nu poate începe nicăieri altundeva; nu poate începe decât în inima ta. Iubirea este o undă în inimă, o vibrație în inimă, o pulsație, o împărtășire a ceea ce ești, o nevoie adâncă și intensă de a-l atinge pe celălalt, de a împărți cu ceilalți ființa ta, bucuria ta și muzica ta interioară. Dar când inima îți este aproape moartă, înghețată, și ai fost învățat să te autocondamni – ți s-a spus că ești urât, că ești rău, că acesta e un păcat, „nu face asta, ești vinovat" –, atunci nu te poți accepta pe tine însuți. Cum ai putea accepta pe oricine altcineva?

Este necesară o acceptare profundă. Orice și oricine ai fi, o acceptare profundă este necesară – nu numai acceptarea, ci și încântarea că *ești*. Cuvântul „se cuvine" nu ar trebui să existe. Lasă-l deoparte, și întreaga lume devine diferită. Chiar în momentul acesta, continui să te gândești: „S-ar cuveni să fiu asta și asta; atunci voi putea iubi și voi fi iubit".

Până și Dumnezeul tău nu este decât cel mai mare judecător care te privește din cer și spune: „Poartă-te frumos!" Asta te face să te simți prost. Treptat, începe să îți fie frică pentru că te reprimi, iar dacă relaționezi cu cineva, reprimarea poate dispărea și totul poate ieși la suprafață. Și atunci, ce se va întâmpla? Așa că îți este frică, frică să intri în

contact cu altceva și rămâi ascuns în tine însuți. Nimeni nu știe cât ești de urât, nimeni nu știe cât ești de furios. Nimeni nu știe cât de plin de ură ești, nimeni nu îți cunoaște gelozia, posesivitatea, invidia. Nimeni nu știe. Creezi o armură în jurul tău și trăiești cu acea armură. Și pentru a-ți gestiona mai bine imaginea, nu mai permiți contacte. Dacă intri în contact profund cu o altă persoană, imaginea îți va fi nimicită. Realitatea, întâlnirea reală o va fisura – de aici vine teama.

Întrebi: „De ce mă tem de ceilalți oameni?" Te temi pentru că te temi de tine însuți.

Scapă de teamă. Scapă de vina creată în tine. Politicienii, părinții, preoții, toți creează în tine vina pentru că acesta este singurul mod prin care poți fi manipulat și controlat. Este un mod foarte simplu, dar foarte viclean de a te manipula. Te-au condamnat pentru că dacă ești acceptat, și nu condamnat – dacă ești iubit, apreciat și dacă peste tot ți se spune că ești în regulă –, atunci va fi dificil să fii controlat.

Cum să controlezi o persoană care este absolut în regulă? Nici nu se pune problema. Așa că ei continuă să îți spună – preoții, politicienii, părinții – că nu ești în regulă. Odată ce au creat sentimentul că nu ești în regulă, au devenit dictatori; acum trebuie să îți dicteze disciplina: „Acesta este modul în care ar trebui să te comporți". Prima oară creează sentimentul că ești greșit; apoi îți oferă principii despre cum să fii.

Acceptă-te așa cum ești, pentru că este singurul mod în care poți fi. Așa a vrut întregul ca tu să fii. Așa a menit întregul să fii. Relaxează-te, acceptă, fii încântat de felul în

care ești – și apoi vine și transformarea. Nu vine prin efort; vine prin acceptarea a ceea ce ești, o acceptare atât de plină de iubire profundă și extaz, încât nu mai există nici o condiție, conștientă sau inconștientă, cunoscută sau necunoscută. Acceptare necondiționată – și brusc vei vedea că nu îți va mai fi teamă de oameni. Dimpotrivă, te vei bucura de ei. Oamenii sunt frumoși. Sunt toți manifestări ale dumnezeirii. Îi iubești, și, dacă îi iubești, scoți la iveală dumnezeirea din ei.

Când iubești o persoană, dumnezeirea acelei persoane iese la suprafață. Se întâmplă – pentru că atunci când cineva te iubește, cum poți să îți arăți urâțenia? Pur și simplu, frumusețea ta iese la suprafață. Ușor, ușor, chipul urât dispare. Iubirea este alchimică. Dacă te iubești pe tine însuți, partea urâtă din tine dispare, este absorbită, transformată. Energia acelei forme este eliberată.

Totul poartă energie. Furia ta are multă energie în ea, iar frica ta are în ea multă energie, schilodită și sufocată. Dacă frica dispare, forma se prăbușește, și energia este eliberată. Furia dispare – și mai multă energie este eliberată. Gelozia dispare – încă și mai multă energie. „Păcatele" dispar. Nu se pune problema să le schimbi; trebuie să îți iubești ființa, și ele se schimbă de la sine. Schimbarea este o consecință; atâta energie minunată este eliberată, încât începi efectiv să plutești din ce în ce mai sus. Îți cresc aripi.

Iubește-te pe tine însuți. Aceasta ar trebui să fie porunca fundamentală. Iubește-te pe tine însuți. Toate celelalte vor veni, dar aceasta este temelia.

Cealaltă latură a iubirii

Frica este cealaltă latură a iubirii. Dacă ești îndrăgostit, frica dispare. Dacă nu ești îndrăgostit, frica apare – o frică teribilă. Doar cei care iubesc sunt fără de teamă; numai într-un moment de iubire profundă, teama dispare. Într-un moment de iubire profundă, existența devine un cămin – nu ești un străin, nu ești unul din afară, ești acceptat. Chiar dacă doar o singură ființă te acceptă, ceva în adâncul tău se deschide – un fenomen asemenea unei înfloriri are loc în ființa ta lăuntrică. Ești acceptat de cineva, ești prețuit; nu mai ești lipsit de importanță. Ai o semnificație, un sens.

Dacă în viața ta nu există iubire, atunci ți se va face frică. Și apoi frica va apărea peste tot, pentru că peste tot vor fi dușmani, nu vor fi prieteni, iar întreaga existență îți va părea străină; pari a fi un accident, nu ai rădăcini, nu ai casă. Chiar și o singură ființă umană îți poate oferi un sentiment de acasă atunci când te iubește, ce să mai spunem însă despre a fi într-o relație de iubire cu întregul, cu totalitatea existenței?

Așadar, frica este absența iubirii. Iar dacă frica este o problemă pentru tine, asta arată că te uiți în direcția greșită. Iubirea ar trebui să fie problema, nu frica. Dacă frica este problema înseamnă că ar trebui să cauți iubirea. Dacă frica este problema, problema este de fapt aceea că ar trebui să fii mai iubitor, astfel ca și altcineva să poată fi iubitor cu tine. Ar trebui să fii mai deschis spre iubire.

Dar tocmai acesta este necazul: când îți e frică, ești închis. Începi să resimți atâta frică, încât încetezi să te mai

îndreptți spre o ființă umană. Îți dorești să fii singur. Ori de câte ori cineva este lângă tine te simți nervos, pentru că ceilalți îți par dușmani. Și dacă ești obsedat de frică, te învârți într-un cerc vicios. Absența iubirii generează frică în tine, și acum, din cauza fricii te închizi. Te transformi într-o celulă ferecată și fără ferestre, pentru că te temi că cineva ar putea intra pe fereastră, iar dușmani sunt peste tot. Te temi să deschizi ușa, pentru că atunci când o deschizi orice este posibil. Așa că, chiar și atunci când iubirea îți bate la ușă, nu ai încredere.

Un om adânc înrădăcinat în frică se teme să se îndrăgostească, pentru că ușile inimii s-ar deschide și ar intra celălalt, iar celălalt este dușmanul. Sartre spune: „Infernul sunt ceilalți".

Cei care iubesc cunosc o altă realitate. Celălalt este raiul, însuși paradisul. Se prea poate ca Sartre să fi trăit prizonier într-o frică adânc înrădăcinată, în angoasă și anxietate. Iar Sartre a devenit foarte influent. De fapt, Sartre ar trebui evitat ca o maladie periculoasă. Dar place oamenilor, pentru că ceea ce spune este similar cu ceea ce simt oamenii în viața de zi cu zi. Acesta este farmecul lui. Depresia, tristețea, angoasa, teama – astea sunt tematicile abordate de Sartre, tematicile pe care se bazează întreaga mișcare existențialistă, iar oamenii simt că acestea sunt problemele lor. Sigur că atunci când îți vorbesc despre iubire, nu îți pare că aceasta ar fi problema ta; teama este problema ta. Dar aș vrea să îți spun că iubirea este problema ta, nu teama.

Este precum în situația următoare: în casă este întuneric, eu vorbesc despre lumină, și tu spui – „Tu vorbești

întruna despre lumină. Ar fi mai bine să vorbești despre întuneric, pentru că întunericul este problema noastră. Casa este întunecată. Lumina nu este problema noastră". Dar tu înțelegi ce spui? Dacă întunericul este problema ta, a vorbi despre întuneric nu ajută. Dacă întunericul este problema ta, nimic nu poate fi făcut prin acționarea asupra întunericului în mod direct. Nu poți să îl arunci, nu poți să îl scoți din casă, nu poți să-l stingi. Întunericul este o absență. Nu poți acționa în nici un fel direct asupra lui. Dacă este ceva de făcut, atunci trebuie să faci ceva cu lumina, nu cu întunericul.

Acordă mai multă atenție luminii – gândește-te cum să o găsești, cum să o creezi, cum să aprinzi o lumânare în casă. Și brusc nu va mai fi întuneric.

Ține minte: iubirea este problema, nu frica. Te uiți în direcția greșită. Și poți continua să te uiți în direcția greșită multe vieți de acum încolo, și tot nu vei fi capabil să rezolvi nimic. Adu-ți aminte întotdeauna, absența nu ar trebui să fie o problemă – pentru că nu se poate face nimic în ceea ce o privește. Doar prezența trebuie să fie o problemă, pentru că în cazul ei se poate face ceva și se poate găsi o soluție.

Dacă simți frică, atunci iubirea este problema. Fii mai iubitor. Fă câțiva pași spre celălalt... pentru că toți se tem, nu numai tu. Aștepți ca cineva să vină la tine și să te iubească – poți aștepta o veșnicie, pentru că și celălalt se teme. Iar oamenii se tem de un lucru – acela că ar putea fi respinși.

Dacă vin și bat la ușa ta, există posibilitatea ca tu să mă respingi. Respingerea se va transforma în rană, așa că mai bine nu fac asta. Este mai bine să rămân singur.

Este mai bine să fii singur, să nu te îndrepți spre celălalt, pentru că celălalt te-ar putea respinge. În momentul în care te apropii de cineva și preiei inițiativa iubirii, în acel moment apare prima teamă – voi fi acceptat sau nu? Există posibilitatea ca persoana cealaltă să te respingă.

De aceea, femeile nu fac primul pas; sunt mai temătoare. Așteaptă întotdeauna ca bărbatul să facă primul pas – el ar trebui să vină spre ele. Femeile își rezervă întotdeauna pentru ele posibilitatea de a-l respinge sau de a-l accepta pe celălalt, ele nu îi dau niciodată posibilitatea celuilalt să facă asta, pentru că ele se tem mai mult decât bărbații. Așa că multe femei nu fac altceva decât să aștepte o viață întreagă! Nimeni nu vine să bată la ușa lor, pentru că o persoană care se teme devine, într-un fel, atât de închisă, încât îi ține pe oameni la distanță. Chiar și când cineva se apropie puțin, persoana temătoare emite asemenea vibrații în jurul ei, încât cei care se apropie se îndepărtează imediat. Chiar și în mișcările lor poți simți frica.

Vorbește cu o femeie – dacă simți într-un fel iubire și afecțiune pentru ea, îți va plăcea să îi fii aproape. Îți va plăcea să te apropii de ea și să vorbiți. Dar privește-i corpul, corpul are propriul limbaj. Femeia se trage ușor înapoi de spate, fără să își dea seama, sau pur și simplu bate în retragere. Te apropii de ea, și ea se îndepărtează. Și dacă nu este nici o posibilitate ca ea să se tragă înapoi, din cauza unui perete, să spunem, ea se va sprijini de acel perete. Prin faptul că nu se apleacă spre tine, ea îți spune: „Pleacă". Îți spune: „Nu te apropia de mine".

Atunci când oamenii stau așezați, atunci când oamenii merg – privește-i. Sunt oameni care pur și simplu îi dau pe

toți la o parte; indiferent cine s-ar apropia de ei, devin temători. Iar teama înseamnă energie, la fel ca și iubirea, doar că este o energie negativă. Un om care simte iubire va emana o energie pozitivă. Când te apropii de el, este ca și cum ai fi atras de un magnet; ți-ar plăcea să fii cu acea persoană.

Dacă teama este problema ta, atunci gândește-te la personalitatea ta, observ-o. Se poate să fi închis ușile iubirii, atâta tot. Deschide ușile. Bineînțeles că există posibilitatea să fii respins, dar de ce te-ai teme? Celălalt poate spune nu, asta e tot. Există în proporție de 50% posibilitatea să ți se spună nu; și din cauza acestui 50% alegi o viață lipsită de iubire în proporție de 100%?

Posibilitatea există, dar de ce să te temi? Sunt atâția oameni. Dacă unul îți spune nu, nu te simți rănit, nu o lua ca pe o rană. Pur și simplu n-a fost să fie. Pur și simplu, cealaltă persoană nu a simțit la fel; nu vă potriviți unul cu celălalt. Sunteți tipologii diferite. Nu *ție* ți-a spus nu; nu o lua personal. Nu v-ați potrivit, mergi mai departe. Și este bine că acea persoană a spus nu, pentru că dacă o persoană cu care nu te potrivești spune da, vei avea mari probleme. Poate pe moment nu realizezi, dar cealaltă persoană te-a scăpat de o mulțime de probleme! Mulțumește-i și mergi mai departe, pentru că nimeni nu se potrivește cu oricine. Toți suntem unici, astfel că e dificil să găsești persoana potrivită. Într-o lume mai bună, cândva, în viitor, oamenii vor avea o mai mare libertate de mișcare, astfel că își vor putea găsi femeia potrivită sau bărbatul potrivit.

Nu te teme de greșeli, pentru că dacă te temi de greșeli nu te vei mișca deloc și îți vei rata întreaga viață. E mai

indicat să faci greșeli decât să nu faci nimic. E mai bine să fii respins decât să rămâi doar cu tine însuți, temându-te și neluând nici o inițiativă – pentru că respingerea dezvăluie posibilitatea acceptării; este cealaltă latură a acceptării. Dacă cineva te respinge, altcineva te va accepta. Trebuie doar să continui să cauți persoana potrivită. Când o întâlnești, un semnal se declanșează. Sunteți făcuți unul pentru celălalt, vă potriviți. Nu că nu vor fi conflicte sau momente de furie și ceartă, nu. Dacă iubirea e vie, vor fi și conflicte. Uneori, vor apărea și momente de furie. Asta nu îți arată decât că iubirea este un fenomen viu. Uneori, intervine și tristețea... pentru că oriunde există fericire, trebuie să existe și tristețe.

Numai într-un mariaj nu există tristețe, pentru că nu există nici fericire. Soții se tolerează unul pe celălalt – este un aranjament, un fenomen gestionat. Când pătrunzi cu adevărat în miezul vieții, va fi prezentă și furia – dar când iubești o persoană, îi accepți furia. Când iubești o persoană, îi accepți și tristețea. Uneori vă îndepărtați doar ca să vă apropiați apoi și mai mult. De fapt, este un mecanism complex în spatele a tot: iubiții se ceartă doar pentru a se îndrăgosti din nou mai mult și mai mult, pentru a putea avea mici luni de miere iar și iar.

Nu te teme de iubire. De un singur lucru trebuie să te temi: de frică. Teme-te de frică, dar nu te teme de nimic altceva, pentru că frica schilodește. Este otrăvitoare, suicidală. Dă-te la o parte din calea ei! Fă orice vrei, dar nu te obișnui cu frica, pentru că generezi o situație negativă.

Pentru mine, iubirea nu este o mare problemă pentru că eu privesc mai departe decât tine. Dacă ratezi iubirea,

vei rata și meditația, și asta este adevărata mea problemă. Pentru tine se poate să nu fie o problemă, pentru că dacă teama este problema, atunci pentru tine nici iubirea nu este o problemă, deci, cum te-ai putea gândi la meditație? Eu văd întregul ciclu al vieții și modul în care aceasta se mișcă. Dacă ratezi iubirea, nu poți medita, pentru că starea de meditație este iubirea cosmică. Nu poți ocoli iubirea. Mulți au încercat, și sunt morți în mănăstiri. Peste tot în lume, mulți oameni au încercat. Din cauza fricilor, au încercat să evite complet iubirea și au încercat să găsească o scurtătură de la frică la starea meditativă.

Asta fac călugării de secole, creștinii, hindușii și budiștii – toți călugării fac asta. Încearcă să ocolească iubirea. Rugăciunile lor sunt false, nu au viață. Rugăciunile lor nu sunt auzite nicăieri, iar cosmosul nu le va răspunde. Încearcă să amăgească întregul cosmos.

Nu, trebuie să treci prin iubire. De la teamă mergi spre iubire. De la iubire vei păși în starea de rugăciune autentică, de meditație, iar din meditație se naște neînfricarea. Fără iubire e teamă, în prezența iubirii apare neînfricarea, și neînfricarea ultimă există numai în meditație, pentru că atunci nici măcar moartea nu naște frică, prin urmare, nu mai există moarte. Ești conectat profund la existență –, cum ar putea să existe frica?

Te rog, nu fi obsedat de frică. Ieși din ea și ia calea iubirii. Și nu aștepta, pentru că nimeni nu este interesat de tine; dacă aștepți, vei aștepta la nesfârșit.

Din câte am observat eu, nu poți ocoli iubirea; vei comite o sinucidere în felul acesta. Dar iubirea te poate ocoli dacă nu faci altceva decât să aștepți. Mișcă-te! Iubirea ar trebui

să fie pasională, vie, vitală. Abia atunci îi atragi pe ceilalţi. Când eşti mort, cine îşi pierde timpul cu tine? Când eşti mort, oamenii ar vrea să scape de tine. Mort, devii un fenomen plictisitor, devii o plictiseală. Tot ce aduci cu tine este mizeria plictiselii, astfel că oricine trece pe lângă tine va simţi că este o neşansă să te fi întâlnit.

Fii iubitor, plin de viaţă, neînfricat – şi mişcă-te. Viaţa are atât de multe de oferit dacă nu îţi este frică. Iar iubirea îţi poate oferi mai multe decât îţi poate oferi viaţa, pentru că iubirea este nucleul acestei vieţi. Şi din acel nucleu poţi păşi spre celălalt ţărm.

Sunt trei paşi: viaţa, iubirea şi lumina. Viaţa există deja. Iubirea trebuie să o dobândeşti. O poţi rata pentru că nu îţi este dată; trebuie să o creezi. Viaţa este un fenomen deja oferit; eşti viu. Şi cu asta, evoluţia naturală se sfârşeşte. Iubirea trebuie să o găseşti. Bineînţeles că există pericole, riscuri, dar toate o fac să fie mai frumoasă. Trebuie să găseşti iubirea, şi după ce ai găsit iubirea, doar atunci poţi găsi şi lumina. Abia atunci apare starea de meditaţie şi rugăciune autentică. Li s-a întâmplat multora care iubesc – dar cei care iubesc cu adevărat sunt rari – li s-a întâmplat ca atunci când iubesc profund să atingă o stare de meditaţie. Doar stând unul lângă altul, în tăcere, ţinându-şi mâinile, sau stând întinşi pe plajă, brusc au simţit o nevoie de a trece dincolo.

Nu acorda prea multă atenţie fricii, pentru că este periculos să procedezi aşa. Dacă îi acorzi atenţie, o hrăneşti, şi va creşte. Întoarce spatele fricii şi mişcă-te în direcţia iubirii.

5

Găsirea unei căi spre neînfricare – observaţii şi meditaţii

Frica există doar în mecanismul minţii. Va trebui să înveţi să te separi de acel mecanism. Ne-am identificat atât de mult cu acel mecanism, încât am uitat complet de distanţa care există între noi şi el. Este doar mintea, iar mintea nu este altceva decât suma condiţionărilor care ţi-au fost impuse de ceilalţi.

Începe să observi puţin. De exemplu, vezi un trandafir şi spui imediat: „Este frumos". Examinează-l, observă-l: ale cui cuvinte le repeţi? Afirmaţia că această floare este frumoasă reflectă cu adevărat experienţa ta de acum, de aici, din acest moment? Reflectă ea experienţa ta din acest moment sau nu faci decât să repeţi cuvintele altora, cuvinte pe care le-ai auzit în copilărie sau pe care le-ai citit într-o carte? Un profesor, un părinte, un prieten... aminteşte-ţi numai, şi vei fi surprins să vezi ce descoperi. Dacă sondezi în profunzime, vei putea să afli – „Da, o persoană anume

a spus pentru prima dată: «Uite, ce floare frumoasă!»" Apoi asta a devenit parte din programul tău, și de atunci tot repeți lucrul ăsta. Și cu cât l-ai repetat mai mult, cu atât mai adânc înrădăcinat a devenit. Acum este aproape ca o casetă înregistrată. Vezi floarea, stimulul este acolo, și reacția vine imediat – pornești caseta: „Este frumoasă". Nu tu ești cel care spune că floarea este frumoasă. Nici măcar nu ți s-a permis să vezi floarea pentru că programarea este prezentă.

Nici frica nu provine din ființa ta. Privește-o, analizeaz-o, pătrunde în ea, și vei fi surprins să descoperi cine te-a învățat să-ți fie frică. Cineva din copilăria ta te-a făcut să îți fie frică de iubire, de străini, de necunoscut – de aici toate aceste voci. Și vei observa că vocile sunt ale mamei tale, ale tatălui tău... nu spun că nu aveau dreptate. La vremea la care ți s-au spus aceste lucruri, ele erau relevante. Dar acum sunt irelevante. Ai crescut; programele acelea nu mai corespund. Programele acelea sunt doar rămășițe din trecut. Dar ele continuă să existe pentru că mintea nu știe cum să le șteargă – le poți șterge în mod conștient doar dacă devii foarte lucid.

Mintea nu își poate șterge programele automat. Mintea știe doar cum să fie programată; nu are capacitatea de a se deprograma. Aceasta este una dintre cele mai importante probleme cu care se confruntă un om. De aceea, munca mea constă din a te ajuta să devii conștient de programele acestea din mintea ta, astfel încât să începi să te separi de ele și să vezi că nu ești programul respectiv. Abia atunci vei deveni capabil, când distanța va fi suficient de mare să ștergi multe dintre programele care pur și simplu nu mai sunt

de actualitate, pe cele care nu mai au nici un sens, dar pe care continui să le cari cu tine și vei continua până la moarte, dacă nu te separi de ele.

Din observațiile mele, undeva în jurul vârstei de cinci ani, copilul începe să se identifice cu această minte programată. Și doar până la acea vârstă copilul este viu, pentru că încă nu a fost programat. Începând de atunci, el devine doar un mecanism.

În jurul vârstei de cinci ani, procesul de învățare reală se oprește. Începi să repeți din ce în ce mai bine programul, cu mai multă pricepere și eficiență, dar este practic același program până la moarte... dacă nu cumva, printr-un noroc, dai peste o situație, peste un câmp de energie care să te facă – aproape împotriva voinței tale – să conștientizezi acest întreg nonsens pe care ți-l face mintea.

De fiecare dată când întâlnești ceva nou, mintea îți spune: „Așteaptă! E un lucru foarte ciudat – nu ai mai făcut asta niciodată". Mintea îți spune: „Orice lucru pe care nu l-ai mai făcut până acum, nu-l face nici acum, este prea riscant. Cine știe care va fi rezultatul?" Mintea este întotdeauna ortodoxă, pentru că trăiește prin programe. Nu îți permite să faci decât lucruri pe care le faci deja, pentru că ești priceput și eficient în ceea ce faci. Este mai sigur așa, știi cum să faci ceea ce faci. Acum, dacă intri într-o situație bizară – cine știe ce s-ar putea întâmpla? Cine știe dacă este bine sau nu? Ai grijă! Mintea spune: „Urmează vechiul program – trăiește la fel cum ai trăit până acum. Urmează aceeași rutină, și posibilitatea de a greși va fi mai mică".

Mintea dorește să evite erorile, iar viața nu vrea să le evite. Vrea să treacă prin ele, pentru a învăța din ele – pentru că

învățăm numai din experiență și din greșeli. Dacă încetăm să mai comitem greșeli, încetăm și să învățăm. Iar, din câte am văzut eu, oamenii care încetează să învețe devin nevrotici; nevroza este o formă de nonînvățare. Îți este frică să mai înveți, prin urmare te învârți pe același făgaș. Ești obosit, plictisit, dar te învârți pe același făgaș pentru că te-ai obișnuit cu el; îți este familiar, cunoscut.

Când apare teama, ea este un indiciu că ceva vine în conflict cu programul pe care îl porți în tine. Ai dat de o situație în care va trebui să înveți din nou. Asta înseamnă că trebuie să lași în urmă nevroza. Înseamnă că orice ai făcut din copilărie și până acum, de la vârsta de cinci ani și până acum, trebuie să fie șters... pentru ca tu să devii din nou copil și să începi de unde s-a oprit procesul de învățare.

Dacă meditezi profund, fie teama, fie iubirea va deveni ușa. Dacă moartea a fost reprimată, atunci frica va fi ușa. Dacă sexul a fost reprimat, atunci iubirea va fi ușa. De exemplu, în civilizațiile orientale, unde sexul a fost și încă este reprimat, primul lucru cu care se confruntă mintea în procesul meditativ este o creștere acută a energiei sexuale, pentru că, prin meditație, tot ce este reprimat reapare la suprafață.

Când nu ai nici o reprimare legată de sex, teama va fi cea care se va ivi. Lucrul reprimat și tabu din majoritatea culturilor occidentale este moartea, prin urmare trebuie să îi permiți în mod foarte relaxat să se desfășoare. Îndată ce i-ai permis fricii să se arate, ea va deveni în curând moarte; va trebui să traversezi un moment în care moartea este

prezentă. Odată ce moartea și sexul nu mai sunt tabuuri, omul este liber.

Acestea sunt cele două trucuri care subjugă umanitatea. Când nici una dintre ele nu mai există, devii libertate; nu ești liber – ești libertatea însăși.

Nu mai fugi

Vei fugi de oameni dacă vei purta ceva fals în tine. Nu vei permite nimănui să fie prietenos cu tine, să fie intim, pentru că în intimitate apare pericolul ca celălalt să poată vedea ceva ce străinii nu văd. Vei ține oamenii la distanță; vei fugi de oameni în goana mare. Vei avea doar relații formale, nu vei relaționa în mod autentic, pentru că a relaționa în mod autentic înseamnă a te expune.

De aceea, așa-zișii sfinți au fugit la mănăstire. Au făcut-o din teamă. Dacă ar fi fost în piața publică, ar fi fost prinși; s-ar fi descoperit că înșală, că mint, că sunt niște ipocriți. În mănăstiri își pot păstra ipocrizia, și nimeni nu va fi capabil să îi detecteze. Mai mult decât atât, sunt și alți ipocriți acolo; acolo pot mult mai ușor să își mențină conspirația împreună decât poate fiecare ipocrit să și-o mențină singur.

Mănăstirile au luat ființă pentru cei care fug de lume. Dar poți trăi și în lume o viață monastică, poți ține oamenii la distanță, fără a permite nimănui accesul la ființa ta interioară, fără a te deschide, fără a permite nimănui să tragă cu ochiul să vadă cine ești, fără a privi în ochii oamenilor, evitând privirile oamenilor, privind în altă parte. Și tot timpul foarte grăbit, pentru ca toată lumea să știe că ești ocupat, nu ai timp să saluți, nu ai timp să ții pe cineva de

mână, să stai cu cineva de vorbă. Ești atât de ocupat, tot timpul pe picior de plecare.

Nu vei permite intimitatea nici cu cei apropiați ție – soți, soții, copii – vei avea și cu ei o relație formală, instituțională.

Preocupat de sine sau conștient de sine?

Există două concepte foarte diferite, dar care par foarte asemănătoare. Unul este *preocupare de sine*, celălalt este *conștiență de sine*. Sensul lor este asemănător din punct de vedere lingvistic, dar, la nivel existențial, este o mare diferență. Preocuparea de sine este o boală. Accentul cade pe sine. Devii preocupat de tine doar când ești agitat, când te temi. Dacă brusc trebuie să mergi la un interviu, devii preocupat de tine, la fel și atunci când ți se cere să susții o prezentare în fața unui auditoriu. Faptul de a vorbi în fața atâtor oameni creează în tine un mare tremur.

Se spune că mintea începe să funcționeze din momentul nașterii și până în ziua când ești nevoit să urci pe un podium și să vorbești; atunci se oprește! Brusc, nu mai știi nimic. Brusc, dispar toate gândurile. Acestea sunt singurele momente în care nu ai nici un fel de gânduri. Dar ele dispar pentru că te temi foarte tare, tremuri și transpiri. Aceasta este preocuparea de sine. În această stare, cel care contează este egoul – de aceea tremuri. Vrei să proiectezi o anume imagine; acum te temi pentru că nu știi dacă vei reuși sau nu. Față în față cu atâția oameni, te temi că dacă ceva nu va merge cum trebuie vei fi expus, se va afla că nu ești atât de inteligent, că nu ești persoana care pretinzi a fi, că ești aproape gol în fața ochilor care te scanează precum

razele X. Devii foarte preocupat de ego, de cum să îl protejezi. Așa ceva este un fel de boală.

Conștiența de sine este complet diferită. Nu are nimic de-a face cu egoul. Ai două euri. Unul este fals, egoul, și este doar o credință. Dacă îl cauți cu atenție, nu îl vei găsi nicăieri. Celălalt este eul tău real, fața ta originară, natura ta esențială. A fi conștient de el înseamnă a fi conștient de misterul pe care îl reprezintă viața. Și singura ușă trece prin tine. Nu poți atinge acel mister pe nici o altă cale, pentru că cel mai apropiat lucru de acel mister este propria ta ființă, inima ta. Pe acolo trebuie să intri.

Odată ce ai cunoscut misterul vieții prin intermediul ființei tale, îl vei cunoaște pretutindeni. Odată ce îl vei fi cunoscut înăuntrul tău, îl vei cunoaște și în exteriorul tău. Dar lucrarea inițială trebuie efectuată în lumea ta interioară. Trebuie să devii un laborator, un mare experiment. Tu ești experimentul, tu ești instrumentul experimentului, laboratorul, totul, pentru că în tine nu mai este nimeni altcineva, nu mai este nimic altceva. Tu ești totul: cel care experimentează, experimentul și cel asupra căruia se face experimentul.

Odată ce începi să pătrunzi în subiectivitatea lumii tale interioare, începi să devii conștient de miracol. Iar a fi conștient de miracol înseamnă să știi ceea ce merită știut; altfel, nu faci decât să acumulezi cunoștințe – inutile, simple gunoaie.

Teama de a rămâne tăcut

Oamenii vorbesc nonstop – taca-taca-taca. Iar motivul pentru care vorbesc este că le e frică să tacă, le este frică să vadă

adevărul, le este frică să își vadă golul interior, le este frică să se expună, le este frică să privească adânc unul în celălalt. Vorbăria continuă îi ține la suprafață, îi ține ocupați, angajați.

Atunci când ții mâna femeii tale sau a bărbatului tău, de ce să nu stai tăcut? De ce să nu închizi ochii și să simți? Simte prezența celuilalt, intră în prezența celuilalt, lasă prezența celuilalt să intre în tine; vibrați împreună, dansați împreună; dacă brusc o energie puternică vă cuprinde, dansați împreună – veți atinge asemenea culmi orgasmice ale bucuriei cum nu ați mai cunoscut niciodată. Aceste culmi nu au nimic de-a face cu sexul, au mult de-a face cu tăcerea.

Iar dacă reușești, de asemenea, să devii meditativ în viața sexuală, dacă poți fi tăcut în timp ce faci dragoste, ca într-un dans, vei fi surprins. Se declanșează de la sine un proces interior care te va duce pe tărmuri îndepărtate.

Oamenii fac dragoste atât de urât, încât dacă un copil își vede părinții făcând sex, va crede că se bat, că se luptă – că tati o va ucide pe mami! Gem, respiră într-un mod urât, violent, mișcările lor nu au nici o eleganță. Nu este un dans; cu siguranță, nu este un dans.

Iar dacă nu devine un dans, va rămâne pur fiziologic; nu va avea spiritualitate. Dar este imposibil: câtă vreme viața ta nu este saturată cu acele momente în care mintea tace, nici iubirea ta nu poate intra în dimensiunea tăcerii.

Noaptea este plină de stele. Așază-te pe pământ, dispari în pământ. Noi venim din pământ, într-o zi ne vom întoarce în pământ să ne odihnim pentru totdeauna. Din când în când, noaptea, când stai întins pe iarbă, dispari în pământ.

Privește stelele – doar privește-le, cu o privire pură. Nu te gândi la numele lor, la numele constelațiilor. Uită tot ce știi despre stele, pune deoparte cunoștințele și doar privește stelele. Brusc, vei simți o comuniune; stelele vor începe să-și reverse lumina în tine, și vei simți o expansiune a conștiinței. Nici un drog nu poate face asta.

Drogurile sunt artificiale, arbitrare și sunt metode dăunătoare de a cunoaște ceva ce este în mod natural accesibil, ușor accesibil, accesibil în mod benefic. Doar privind stelele, te vei simți euforic, vei simți că te înalți.

Folosește cât poți de mult oportunitățile pe care ți le oferă viața și existența. Nu rata nici o oportunitate de a lăsa mintea deoparte, și, ușor, ușor, îți vei descoperi talentul de a face lucrul acesta. Este un talent – cu siguranță nu este o știință, pentru că nu are metode fixe.

Unii pot fi încântați de stele, alții nu. Cineva poate fi fascinat de flori, altcineva poate să rămână complet rece față de ele. Oamenii sunt atât de diferiți încât nu există nici o metodă de a stabili în mod științific ce anume funcționează; nu este vorba despre o știință. Nu este nici măcar vorba despre o artă, pentru că arta poate fi învățată.

Așa că insist asupra termenului *talent*. Este un talent. Trebuie să îl descoperi experimentând de câteva ori cu tine însuți.

Când ceva te sperie, pătrunde în acel lucru

Când ceva te sperie, pătrunde în acel lucru. Pune deoparte toate măsurile de siguranță, toate certitudinile; joacă la noroc. Viața este ca un joc de noroc, iar mintea tuturor a devenit aceea a unui om de afaceri: calculată, gândindu-se tot

timpul la profit și la pierderi, neasumându-și niciodată riscuri – riscul este necesar. Viaţa este a celor care riscă, a celor care trăiesc periculos, aproape pe marginea prăpastiei.

De aici venea în trecut atracţia faţă de viaţa de soldat, de războinic. Nu războiul îşi doreau cei care alegeau asta, ci pericolul – să meargă cot la cot cu moartea. Asta îţi oferă o cristalizare, și vine o vreme când frica te părăsește.

Imaginează-ţi momentul în care nu mai există nici urmă de frică în tine. Asta înseamnă libertate, ceea ce hinduşii numesc *moksha* – libertate absolută. Frica înseamnă sclavie. Nu există altă formă de sclavie decât frica. Frica este o închisoare. Nimeni nu te încarcerează... doar frica ta, și te ascunzi în spatele zidurilor. Frica te-a schilodit și acum nu mai poţi ieși la lumină. Ai orbit pentru că ai trăit atât de mult în întuneric, iar, ori de câte ori te apropii de lumină, aceasta devine năucitoare.

De câte ori te apropii de frică, ești aproape de ușă. Frica este simbolică. Te face să fii atent, îţi spune să nu intri acolo; acolo te așteaptă moartea. Dar moartea este ușa către iluminare, către tot ceea ce este frumos și adevărat. Învaţă să mori; este singurul mod de a obţine o viaţă bogată.

Viaţa apare numai în momente riscante, în pericol. Când pericolul este acolo, în jurul tău, ceva în tine se cristalizează, pentru că pericolul te schimbă. Pericolul creează o situaţie în care trebuie să devii unitar. Nu mai poţi continua să gândești; devii lipsit de gânduri.

Ai observat că atunci când dai de un șarpe pe stradă, gândirea se oprește? Brusc, dispar gândurile – mintea rămâne goală pentru că situaţia este atât de periculoasă, încât nu îţi mai permiţi să gândești. Gândirea necesită timp,

iar șarpele este acolo și s-ar putea să nu mai aștepte după tine... te poate mușca.

Trebuie deci să faci ceva fără să gândești. Trebuie să acţionezi fără să apelezi la minte, trebuie să sari – de fapt, nu tu iei decizia de a sări. După ce ai sărit, mintea revine și începi să te gândești la multe lucruri. Uiţi că săritura a fost rezultatul meditaţiei, că a fost spontană.

Oriunde este pericol, gândirea se oprește. Gândirea este un lux. Când oamenii se simt la adăpost, încep să gândească prea mult – mult zgomot pentru nimic. Vocea interioară devine o barieră în calea simţurilor – devine o greutate moartă. Nu-ţi dă voie să vezi, nu-ţi dă voie să auzi, nu-ţi dă voie să trăiești, nu-ţi dă voie să iubești. Frica îi omoară pe oameni înainte ca moartea să vină. Un om moare de o mie de ori înainte să vină moartea. Moartea adevărată este frumoasă, dar moartea pe care o proiectează frica este cel mai urât lucru.

Așa că data viitoare folosește soluţia asta: oricând apare teama înseamnă că te afli în apropierea zidului care trebuie distrus – ești chiar acolo, undeva aproape de ușă. Bate tare la ușă și intră. Fii fraier și intră. Nu încerca să fii isteţ – fii fraier, și multe se pot întâmpla.

Ai grijă la cele două extreme

De două lucruri trebuie să îţi amintești; e vorba despre cele două extreme. Fie oamenii încep să își reprime teama și să își impună să fie viteji – atitudine falsă, pentru că dedesubt se află teama –, fie vor deveni atât de speriaţi, încât devin paralizaţi; teama devine o piedică. În ambele cazuri, vei fi blocat în frică. Modul corect de a acţiona este să accepţi

frica, astfel încât să nu fie nevoie să reprimi. Acceptă firescul fricii – e firesc să fie așa. Accept-o și mergi mai departe, depășește-o. Nu o reprima și nu o considera o piedică; continuă-ți drumul, în ciuda ei. Tremurând, bineînțeles, pentru că teama este acolo, dar mergi mai departe. Tremurând, dar continuă să te grăbești spre abis.

Nu-ți impune să ai curaj, întrucât curajul impus este contrafăcut. Este lipsit de valoare. Așa că fii natural, autentic, sincer. Ia aminte că frica există, dar continuă-ți drumul. La asta mă refer atunci când spun să continui în ciuda fricii. Tremură, este în regulă – și mergi mai departe. Tremură ca o frunză în vânt.

Ai observat câtă forță are o frunză? Atât de fragilă, dar totuși atât de puternică. Chiar și în furtuni puternice, frunza continuă să tremure – dar i-ai văzut frumusețea? Teama este acolo, pentru că furtuna e aprigă, iar frunza este plăpândă și delicată, fină, moale. Poate fi zdrobită foarte ușor, dar i-ai văzut forța? Ea continuă să danseze, să cânte. Continuă să creadă în viață.

Așa că fii delicat, fii blând, fii temător, dar nu te împiedica niciodată de teamă și nu o reprima. Acceptă limitele, limitele umane, dar continuă-ți drumul. Numai așa poate crește ființa umană.

Nu te grăbi

Teama poate fi dizolvată, dar nu te grăbi să scapi de ea; altfel, o vei reprima. Fii răbdător, observ-o, încearcă să o înțelegi. Accept-o ca și cum ar fi parte din tine. Nu considera că este ceva urât care se agață de tine – asta înseamnă să o respingi, iar respingerea nu va fi de ajutor. Ea face

parte din tine. Așa cum iubirea face parte din tine, la fel și frica; face parte din tine la fel ca furia.

Nu respinge nici o emoție, pentru că emoțiile te fac ceea ce ești, și toate sunt utile. Sigur că nici o emoție nu trebuie să devină obsesie; ar trebui ca ele să fie un fel de orchestră interioară. Nici o emoție nu ar trebui să te copleșească, asta e tot ce trebuie să îți minte. Dar nici o emoție nu ar trebui să fie respinsă.

Teama își are locul ei – este necesară, fără ea ai pierde ceva – dar nu trebuie să devină o fobie. Trebuie să menții un echilibru.

Există oameni atât de plini de teamă, încât teama este răspândită în toată ființa lor; asta este ceva patologic. Și sunt oameni care se tem atât de tare de frică, încât o reprimă, o condamnă, o resping atât de tare că devin duri ca niște stânci. Și asta este ceva patologic. Teama își are locul ei în economia interioară, contribuie la ceva de o mare importanță.

Uneori, teama poate exista prea mult în viața ta, dar nu merge la extrema cealaltă și nu o respinge complet. Trebuie să fie adusă în armonie cu celelalte emoții; trebuie să rămână acolo.

În primul rând, renunță la ideea de a scăpa de frică. În al doilea rând, accept-o; este parte din tine. Și în al treilea rând, privește-o, observ-o; încearcă să înțelegi de ce este acolo și ce este ea. Dacă faci aceste trei lucruri, o vei aduce în echilibru. Teama nu va dispărea, dar nici nu va mai exista într-o măsură așa de mare. Va fi exact atât cât ai nevoie.

Nu face din curaj un țel

Țelul este modalitatea minții de a crea nefericire. Stabilește-ți un țel, și devii nefericit, pentru că apare neliniștea: cum să îl ating? Nu l-am atins încă. Continui să cauți și să cauți și nu-l atingi niciodată. Rămâi nefericit și ratezi bucuriile vieții, pentru că ochii tăi sunt concentrați pe viitor. Ești aici, dar ochii tăi sunt concentrați pe viitor.

Încearcă să înțelegi asta: corpul există aici, dar mintea nu este aici. Asta este dihotomia, asta este problema. Când bei apă, corpul tău bea apă aici și acum. Corpul nu poate să bea apă în viitor, nu poate să bea apă în trecut, pentru că trecutul nu mai există, iar viitorul încă nu a sosit. Când îți este foame, îți este foame aici și acum. Și nu vorbesc despre foamea pe care o creează mintea; vorbesc despre foamea corpului. Corpul trăiește tot timpul în prezent, dar mintea nu este niciodată în prezent, niciodată; prin urmare, apar anxietatea și sentimentul că ești rupt în două. Mintea se grăbește spre viitor, iar corpul rămâne în prezent. Apoi mintea condamnă corpul, ca și cum corpul ar fi letargic, încet, ca și cum nu ar putea să țină ritmul.

Corpul este pur și simplu aici, el nu este letargic. Iar mintea trebuie să învețe un lucru – să se întoarcă la corp. Ieși din mintea ta și reintră în simțuri, și vei redobândi siguranța de sine, bucuria. Tot ce este necesar e ca mintea și corpul să fie reunite; e un proces simplu. Și nu face din această legătură un scop. Dacă faci din asta un scop, aceeași problemă va reveni pe ușa din dos.

Pur și simplu înțelege! Și brusc, toată energia îți va sta la dispoziție; vei fi încrezător, vei fi fericit și vei începe să acționezi fără teamă. Nu înseamnă că nesiguranța dispare;

nesiguranța rămâne. Ea face parte din viață, e intrinsecă. Oamenii care cred că sunt în siguranță sunt, de fapt, doar naivi; nimeni nu poate fi în siguranță câtă vreme e încă viață. Vei fi în deplină siguranță abia când vei muri, niciodată înainte de asta. Și cum ai putea fi în siguranță? Există boală, există moarte, prietenul poate muri, iubita poate pleca în altă parte. Cum ai putea fi în siguranță? Banca poate da faliment, tu poți ajunge falit, poți să-ți pierzi slujba, poți să-ți pierzi vederea, poți ajunge paralizat, infirm. Ți se pot întâmpla o mie de lucruri. Cum poți să fii în siguranță?

Dar însăși ideea de a fi în siguranță generează probleme. Eu îi ajut pe oameni să înceapă să se bucure de nesiguranță. Nu îi ajut să creeze siguranță totală. Cum pot face asta? Nimeni nu o poate face și, de altfel, nici nu e bine să o faci. Chiar dacă ar reuși cineva să o facă, un asemenea lucru nu trebuie totuși făcut, fiindcă atunci când un om se află în siguranță, el este mort; nu poți fi și viu, și în siguranță. Viața este nedespărțită de moarte. Când inspiri, trebuie să și expiri; nu poți spune: „Am să inspir doar". Inspirația și expirația merg împreună. Viața este inspirație, moartea este expirație. Iubirea este inspirație, ura este expirație. Bucuria este inspirație, tristețea este expirație. Căsătoria este inspirație, divorțul este expirație; ele sunt întotdeauna împreună!

Acum, dacă vrei căsnicie fără divorț, căsnicia va fi ceva artificial și nu-ți va aduce nici o bucurie. Vei fi în siguranță, dar nu vei avea parte de bucurie, căci cum poți fi fericit cu un lucru mort? Dacă vrei ca soția ta să fie vie, atunci există un risc. O femeie vie este o femeie periculoasă: ea s-ar putea

îndrăgosti de altcineva, cine știe? O persoană vie este o persoană vie: iubirea îi poate apărea din nou! Dacă ești viu, te poți îndrăgosti de alte femei. Viața nu cunoaște legi și nici morală.

Doar moartea poate fi controlată – deci, cu cât ești mai mort, cu atât mai ușor poți fi controlat. Și atunci rămâi un soț sau o soție, iar lucrurile cel puțin par a fi sigure. O casă burgheză, un cont la bancă, o mașină în garaj, o femeie, un bărbat, copii, o slujbă bună, și omul se simte în siguranță. Dar oare este aceasta siguranță? Siguranța nu este posibilă; doar confortul este posibil. Aceste lucruri țin de confort, nu de siguranță – iar ele pot fi pierdute, îți pot fi luate.

Singura siguranță posibilă este să începi să te bucuri de starea de nesiguranță. Pare paradoxal, dar tot ceea ce este adevărat în viață este întotdeauna paradoxal. Adevărul este un paradox. Iubește lipsa de siguranță, și ea vă dispărea. Nu înseamnă că te vei simți în siguranță, dar, când vei începe să iubești și să te bucuri de nesiguranță, de ce ți-ai mai bate capul? Nu mai există griji și nici anxietate în această privință. Ești cu adevărat încântat. Ești încântat și te întrebi: oare ce-mi va aduce ziua de mâine? Și vei rămâne deschis tuturor posibilităților.

Teama de a expira

Viața și moartea sunt două polarități ale aceleiași energii, ale aceluiași fenomen – fluxul și refluxul, ziua și noaptea, vara și iarna. Ele nu sunt separate și nu sunt opuse, contrare una alteia, ci complementare. Moartea nu e sfârșitul vieții, ci, de fapt, o completare a vieții, apogeul, încununarea

existenței terestre. Și, de îndată ce ajungi să cunoști viața și procesele acesteia, vei înțelege și ce este moartea.

Moartea este o parte organică, integrantă a vieții, și e foarte prietenoasă cu viața. Fără ea, viața nu poate exista. Viața există datorită morții; moartea oferă fundalul. De fapt, moartea este un proces de reînnoire. Iar moartea se întâmplă în fiecare moment. Momentul în care inspiri și momentul în care expiri sunt manifestări ale vieții și ale morții. Când inspiri, e viață; când expiri, e moarte. Iată de ce, atunci când un copil se naște, primul lucru pe care îl face este să inspire: abia după aceea începe viața. Și când un bătrân moare, ultimul lucru pe care îl face este să expire, după care viața pleacă din trupul lui. Expirația este moarte, inspirația este viață – sunt ca două roți ale unui car tras de boi. Trăiești inspirând în egală măsură cum trăiești expirând. Expirația este parte a inspirației. Nu poți inspira dacă încetezi să mai expiri. Nu poți trăi dacă încetezi să mori. Cel care a înțeles ce este viața va lăsa moartea să se întâmple; o va primi cu brațele deschise. El moare în fiecare clipă și în fiecare clipă învie. Moartea și învierea lui se întâmplă în continuu, ca un proces neîntrerupt. El moare în fiecare moment față de trecut și renaște iar și iar, în viitor.

Dacă cercetezi viața în profunzime, vei fi capabil să știi ce este moartea. Dacă înțelegi ce este moartea, doar atunci vei putea înțelege ce este, cu adevărat, viața. Ele sunt organice. Dar, de obicei din teamă, noi am creat o divizare. Credem că viața este bună, iar moartea este rea. Credem că viața trebuie dorită, în vreme ce moartea trebuie evitată. Credem că trebuie să ne protejăm, cumva, împotriva morții. Această idee absurdă creează o nefericire nesfârșită în

viaţa noastră, fiindcă o persoană care se protejează împotriva morţii devine incapabilă să trăiască. Este persoana care se teme să expire, apoi nu poate inspira și este blocată. O astfel de persoană pur și simplu se târăște, iar viaţa sa nu mai este o curgere, nu mai este asemenea unui râu.

Dacă vrei cu adevărat să trăiești, trebuie să fii gata să mori. Cine se teme de moarte în interiorul tău? Se teme viaţa de moarte? Așa ceva nu este cu putinţă. Cum să se teamă viaţa de un proces ce face parte integrantă din ea? Altcineva se teme în tine. Egoul se teme. Viaţa și moartea nu sunt opuse, dar egoul și moartea sunt. Viaţa și moartea nu sunt opuse, dar egoul și viaţa sunt. Egoul se teme să trăiască și tot el se teme să moară. Se teme să trăiască, fiindcă fiecare efort, fiecare pas către viaţă aduce moartea mai aproape. Dacă trăiești, ajungi, pas cu pas, mai aproape de moarte. Egoul se teme să moară și de aceea se teme să și trăiască. El pur și simplu se târăște.

Există mulţi oameni care nu sunt nici vii, nici morţi. Acest lucru e mai rău decât orice. Un om care este plin de viaţă este și plin de moarte. Aceasta este semnificaţia crucii lui Iisus. Faptul că Iisus și-a purtat propria cruce nu a fost înţeles cum se cuvine. Iar el le-a spus apostolilor săi: „Trebuie să vă purtaţi crucea". Sensul gestului lui Iisus de a-și purta crucea este foarte simplu și poate fi înţeles astfel: fiecare trebuie să-și poarte propria moarte în mod continuu, fiecare trebuie să moară în fiecare moment, fiecare trebuie să fie răstignit, pentru că aceasta este singura modalitate de a trăi total, cu adevărat.

Oricând ajungi la un moment de trăire intensă, brusc, acolo vei vedea și moartea. În iubire se întâmplă la fel.

În iubire, viaţa ajunge la un apogeu – de aceea, oamenii se tem să iubească.

Am fost neîncetat surprins de oameni care veneau la mine și-mi spuneau că se tem de iubire. De ce această frică de iubire? Pentru că atunci când iubești cu adevărat pe cineva, egoul începe să se topească. Nu poţi iubi cu egoul; el devine o barieră. Iar când vrei să arunci bariera, egoul îţi spune: „Așa ceva va fi o moarte pentru tine. Păzește-te!"

Moartea egoului nu este moartea ta; moartea egoului este însăși șansa ta de a trăi. Egoul e doar o crustă moartă în jurul tău, trebuie sfărâmată și aruncată. El ajunge să ia fiinţă în mod firesc – la fel ca atunci când un călător adună praf pe haine, pe corp, iar ca să scape de praf trebuie să facă o baie. Pe măsură ce înaintăm în timp, se adună praful experienţei, al cunoașterii, al vieţii trăite, al trecutului. Praful devine egoul nostru. Acumulat, devine o crustă care trebuie sfărâmată și aruncată. Trebuie să faci baie în fiecare zi – de fapt, în fiecare moment, pentru ca acea crustă să nu devină niciodată o închisoare.

Dacă simţi frică, accept-o

Dacă simţi frică și începi *să faci* ceva în privinţa ei, atunci o nouă frică și-a făcut apariţia: frica de frică; ea a devenit mai complexă. Așadar, dacă simţi frică, accept-o. Nu încerca să *faci* nimic în privinţa ei, deoarece „a face" ceva nu va ajuta. Tot ce faci din frică va genera mai multă frică; tot ce faci din confuzie va genera și mai multă confuzie. Nu face nimic! Dacă există frica, constată asta și accept-o. Ce-ai putea face? Nu se poate face nimic.

„Simt frică." Vezi? Dacă poţi să constaţi pur și simplu faptul că simţi frică, unde mai este frica? Ai acceptat-o; s-a dizolvat. Acceptarea o dizolvă – doar acceptarea, nimic altceva. Dacă încerci să te lupţi cu ea, vei crea alte tulburări, și acest lucru ar putea continua la infinit; e o situaţie fără ieșire și fără sfârșit.

Oamenii vin la mine și-mi spun: „Ne este foarte frică, ce-ar trebui să facem?" Dacă le dau să facă un anumit lucru, îl vor face cu ființa plină de frică, deci acţiunea se va naște din frica lor. Iar acţiunile care se nasc din frică nu pot fi decât înfricoșate.

Dacă ai o problemă, nu mai crea încă una. Rămâi cu prima, nu încerca să te lupţi cu ea generând alta. E mai ușor să rezolvi prima problemă decât să o rezolvi pe a doua, căci prima este mai aproape de sursă. A doua se va îndepărta de sursă, și cu cât e o problemă mai departe de sursă, cu atât îţi e mai greu să o rezolvi.

Dacă ţi-e frică, acceptă că ţi-e frică – de ce să faci o problemă din asta? Vei ști că ţi-e frică tot așa cum știi că ai două mâini. De ce să creezi o problemă din asta, ca și cum ai observa că ai un singur nas, și nu două? De ce să creezi o problemă din așa ceva? Frica există – accept-o, observă că există. Accept-o și nu-ţi bate capul cu ea. Ce se va întâmpla? Dintr-odată, vei simţi că a dispărut.

Aceasta este alchimia interioară: o problemă dispare dacă o accepţi, și o problemă se accentuează și devine mai complexă dacă intri în conflict cu ea. Da, există suferinţă, și deodată apare și teama – accept-o; există, și nu poţi face nimic în privinţa ei. Și când spun că nu se poate face nimic, să nu crezi că vorbesc despre pesimism. Când spun

că nu se poate face nimic, îţi ofer o cheie pentru rezolvarea problemei.

Suferinţa există – e parte din viaţă și parte din evoluţie, nu e nimic rău în ea. Suferinţa devine ceva malefic doar atunci când este distructivă și deloc creativă; suferinţa devine rea doar atunci când suferi și nu câștigi nimic pe de urma ei. Dar îţi spun că prin suferinţă poţi ajunge la introspecţie, iar atunci suferinţa devine creativă.

Întunericul e frumos dacă din el se nasc zorile; întunericul e primejdios doar când e nesfârșit și nu se transformă în lumina dimineţii, ci continuă și continuă, și te simţi ca și cum ai alerga într-un cerc, un cerc vicios. Asta se poate întâmpla dacă nu ești atent – pentru a scăpa de o suferinţă, poţi genera o alta; ca să scapi și de aceasta din urmă, generezi încă una, și tot așa. Iar toate acele suferinţe pe care nu le-ai trăit vor continua să te aștepte. Ai scăpat, dar nu de tot, ci doar ai trecut de la o suferinţă la alta – fiindcă aceeași minte care a creat o suferinţă va genera și o alta. Poţi scăpa de o suferinţă pentru a trăi altă suferinţă, dar suferinţa va fi mereu prezentă, fiindcă mintea ta este o forţă creatoare.

Acceptă suferinţa și treci prin ea; nu încerca să scapi. Este o dimensiune complet diferită în cadrul căreia poţi lucra. Suferinţa există – întâmpin-o, treci prin ea. Frica va fi și ea prezentă – accept-o. Vei tremura de frică – nu-i nimic, tremură! De ce să te prefaci că nu tremuri, că nu te temi? Dacă ești laș, acceptă asta.

Orice om e laș. Iar oamenii pe care îi consideri curajoși doar se prefac că sunt astfel. În adâncul inimii lor, și ei sunt la fel de lași ca oricare alţii; de fapt, sunt *mai* lași, pentru că, spre a-și ascunde lașitatea, ei și-au creat o imagine de viteji

și încearcă să se comporte astfel încât toată lumea să creadă că nu sunt lași. Dar vitejia lor e doar un paravan.

Cum am putea fi viteji? Moartea există. Cum putem fi viteji, când fiecare dintre noi nu e altceva decât o frunză în vânt? Cum poate o frunză să nu tremure? Când vântul bate, frunza va tremura. Dar nu-i vei spune niciodată unei frunze „Ești o fricoasă". Vei spune doar că frunza este vie. Așa că atunci când tremuri, și frica pune stăpânire pe tine, nu ești decât o frunză bătută de vânt – ce frumos! Și atunci, de ce să-ţi faci probleme din cauza asta? Dar societatea a creat probleme din orice.

Dacă un copil se teme de întuneric, noi îi spunem: „Nu te speria, fii viteaz!" De ce? Copilul e inocent, e firesc ca el să se teamă de întuneric. Tu îl obligi: „Fii curajos!", și astfel el se forţează, la rândul său, și devine tensionat. Suportă întunericul, dar acum e tensionat; întreaga sa fiinţă e gata să tremure de frică, dar el își reprimă ce simte. Acest tremur reprimat îl va urmări întreaga viaţă. Ar fi fost foarte bine ca el să fi tremurat în întuneric, n-ar fi fost nimic greșit în asta. Ar fi fost bine să plângă și să alerge, speriat, la părinţii lui, n-ar fi fost nimic anormal în asta. Copilul ar fi ieșit din întuneric mai experimentat, mai înţelept. El ar fi realizat, dacă ar fi trecut prin întuneric tremurând și plângând, că n-are motive să se teamă. Suprimând o senzaţie, n- o vei trăi în deplinătatea ei și nu vei dobândi nimic valoros de pe urma ei.

Înţelepciunea vine prin suferinţă și prin acceptare. Orice ţi s-ar întâmpla, acceptă fără să-ţi faci probleme. Să nu-ţi pese de societate și de cei care te condamnă pentru felul cum te porţi. Nimeni nu are dreptul să te judece

și nimeni nu se poate pretinde judecător. Nu-i judeca pe alţii și nu te lăsa tulburat și deranjat de judecata altora. Ești singur și ești unic. Nu ai mai existat vreodată și nu vei mai exista vreodată. Ești minunat! Acceptă asta și, indiferent ce s-ar întâmpla, lasă să se întâmple și treci prin acea situaţie. Curând, suferinţa va deveni învăţătură; atunci ea a devenit creativă.

Frica te va ajuta să devii neînfricat, iar din mânie va veni compasiunea. Din înţelegerea urii, în tine se va naște iubirea. Dar aceasta nu se întâmplă dacă naști un conflict, ci dacă traversezi situaţiile cu conștienţa trează. Acceptă și treci prin orice situaţie.

Nimic de pierdut

Nu trebuie să ne temem de nimic, pentru că nu avem nimic de pierdut. Nimeni nu ne poate jefui și nimic din ce ni se poate lua nu preţuiește nimic, așa că de ce să avem temeri, suspiciuni, îndoieli? Aceștia sunt adevăraţii jefuitori – îndoiala, suspiciunea, teama. Ele îţi distrug însăși posibilitatea de a celebra, de a sărbători.

Prin urmare, câtă vreme ești pe pământ, celebrează pământul. Câtă vreme această clipă durează, bucură-te de ea până în străfunduri. Ia tot nectarul pe care ţi-l poate oferi și pe care e gata să ţi-l ofere.

Din cauza fricii, vei pierde multe lucruri. Din cauza fricii nu putem iubi, sau, chiar dacă o facem, iubim întotdeauna cu jumătate de inimă, așa și așa. Iubim până la un punct, și nu dincolo de el. Ajungem mereu la un punct dincolo de care ne temem să trecem, așa că rămânem blocaţi acolo.

Nu putem să ne implicăm mai profund într-o prietenie din cauza fricii. Nu putem să ne rugăm din cauza fricii.

Sunt unii care spun că oamenii se roagă din frică. E adevărat; mulţi oameni se roagă fiindcă le e frică. Dar există un adevăr şi mai mare care spune că mulţi oameni nu merg până la capăt în rugăciune din cauză că sunt dominaţi de frică. Ei pot începe să se roage de frică, dar nu merg prea departe în rugăciunea lor. Rămân doar la un nivel formal, la un nivel de clişeu. Acei oameni doar rostesc rugăciunile, dar nu le simt, nu sunt mişcaţi de ele, nu intră într-o stare de extaz. Nu sunt pătrunşi de credinţă, nu se avântă năvalnic în rugăciune. Ei păşesc cu precauţie – şi orice precauţie este generată de frică.

Fii conştient, dar nu fi niciodată precaut. Distincţia e foarte subtilă. Conştiinţa nu-şi are rădăcinile în teamă, în schimb precauţia da. Un om este precaut din teama de a nu da greş, dar acel om nu poate ajunge prea departe. Teama însăşi te va împiedica să încerci noi stiluri de viaţă, noi canale de energie, noi direcţii, noi tărâmuri; pur şi simplu nu-ţi va permite. Vei merge mereu pe aceeaşi cale, mişcându-te încolo şi încoace de-a lungul ei. Vei deveni ca un tren de marfă.

Conştiinţa spune pur şi simplu: „Fii conştient de orice faci, indiferent unde mergi. Rămâi atent pentru a te putea bucura de experienţă până la ultima picătură, în aşa fel încât să nu pierzi nimic".

Frica este una dintre problemele fundamentale care trebuie întâmpinate şi înfruntate. Aşa că, dacă simţi că frica din sufletul tău nu mai creşte aşa de mult, fă-o să crească şi mai puţin. Frica este ca buruienile din grădină:

grădinarul trebuie să le smulgă şi să le arunce în continuu, altfel, îi vor năpădi toată grădina. Dacă laşi buruienile să crească, mai devreme sau mai târziu trandafirii tăi se vor ofili, florile tale vor dispărea, şi toată grădina va fi plină de buruieni. Trebuie să le smulgi neîncetat. Doar atunci, grădina ta va rămâne frumoasă. Când toate rădăcinile rele sunt scoase, nu va mai exista nici o problemă. Şi atunci te poţi relaxa.

În asta constă întregul efort, esenţa disciplinei interioare, munca.

Gurdjieff obişnuia să le spună discipolilor săi: „Găsiţi-vă trăsătura voastră de bază", fiindcă de ea se leagă tot restul. De exemplu, un om are un sentiment de vinovăţie; aceasta este principala lui trăsătură, şi totul este înlănţuit de ea. Dacă omul respectiv îşi va pierde sentimentul de vinovăţie, toate sentimentele legate de acesta vor dispărea de la sine. La fel e în cazul unui om dominat de frică: va fi suficient să renunţe la frică şi nu va mai trebui să lepede nimic altceva. Tot ce e legat de frică va cădea automat, pentru că e doar o consecinţă a fricii.

Oriunde vezi că există frică, renunţă la ea. Uneori, dacă e necesar, încearcă să pătrunzi în acea frică, să o înţelegi. În viaţă, nu există lucruri rele, lucruri de care să te temi. Există doar anumite idei care au fost înrădăcinate în mintea noastră în anumite momente fragile, iar acestea continuă să se proiecteze în exterior. Un copilaş e lăsat în pătuţul lui. E flămând şi plânge, se uită în jurul lui şi nu poate vedea nimic, e întuneric şi nu vine nimeni la el. Singurătatea, foamea, lipsa de reacţie a celor din jur, plânsul şi frica ajung să fie toate asociate în mintea lui. Ele devin asociate aşa

de profund, încât, ori de câte ori copilul va fi lăsat în întuneric, chiar și peste 50 de ani, el va începe să simtă o anumită teamă. Acea asociere este încă vie, deși au trecut cinci decenii. El nu mai este un copilaș, nu se mai află într-un pătuț, nu mai este dependent de mama lui, dar teama încă funcționează și se proiectează.

Așadar, observă numai și renunță tot mai mult la teamă. Dacă-ți poți curăța conștiința de teamă, ai ajuns pe calea cea bună. Abia atunci vei putea începe adevărata călătorie a celebrării.

Bucuria este antidotul

Bucuria este antidotul pentru frică. Frica apare dacă nu te bucuri de viață. Dacă te bucuri de viață, frica dispare. Așa că încearcă să fii pozitiv și să te bucuri mai mult, să râzi mai mult, să cânți și să dansezi mai mult. Rămâi tot mai bucuros, mai entuziasmat de lucrurile mărunte, de lucrurile mici. Viața constă din lucruri mărunte, dar dacă poți să aduci acelor lucruri mici calitatea veseliei, totalul va fi imens.

Nu aștepta să se întâmple ceva grandios. Asta nu înseamnă că lucrurile mărețe nu se întâmplă, ci doar că nu trebuie să aștepți apariția lor. Ele vor apărea doar când vei începe să trăiești lucrurile mărunte, de zi cu zi, cu o minte nouă, cu o prospețime nouă, cu o vitalitate nouă și cu un entuziasm nou. Astfel, acumulezi treptat, iar într-o zi acumularea aceea va exploda într-o bucurie pură.

Dar nimeni nu știe când se va întâmpla asta. De aceea trebuie să continui să aduni pietricele pe malul mării. Totalitatea lor înseamnă marele eveniment. Atunci când aduni

o singură pietricică, ea este doar o pietricică. Dar când toate pietricelele sunt adunate laolaltă, ele se transformă brusc în diamante. Acesta e miracolul vieții. Deci, nu trebuie să te gândești la aceste lucruri mărețe.

Există mulți oameni în lume care au de pierdut, deoarece așteaptă întotdeauna să li se întâmple ceva măreț. Nu se poate întâmpla. Acel ceva se întâmplă doar prin lucruri mărunte: mănâncă, plimbă-te, fă baie, vorbește cu un prieten, stai singur privind cerul sau stai întins în patul tău, fără să faci nimic. Din aceste lucruri mărunte este făcută viața. Ele sunt materia însăși a vieții.

Prin urmare, fă totul cu bucurie și apoi totul va deveni o rugăciune.

Fă totul cu entuziasm. Termenul *entuziasm* e foarte frumos. Rădăcina lui înseamnă *dăruit de Dumnezeu*. Când faci ceva cu profund entuziasm, dumnezeirea este înăuntrul tău. Cuvântul entuziasm înseamnă, de fapt, un om plin de dumnezeire. Adu mai mult entuziasm în viața ta, iar teama și alte lucruri vor dispărea de la sine.

Nu te preocupa niciodată de lucrurile negative. Aprinde lumânarea, iar întunericul va pleca de la sine. Nu încerca să te lupți cu întunericul. Nu poți face asta, fiindcă întunericul nu există. Cum ai putea să te lupți cu el? Aprinde o lumânare și întunericul dispare. Așa că uită de întuneric, uită de frică. Uită de toate acele lucruri negative care bântuie, de obicei, mintea umană. Tot ce ai de făcut este să aprinzi o mică lumânare de entuziasm.

Timp de cincisprezece zile încearcă să te trezești cu un mare entuziasm – „dumnezeirea interioară" –, cu hotărârea ca în ziua respectivă să trăiești cu adevărat, cu toată

bucuria. Și apoi începe să trăiești cu toată bucuria! Mănâncă micul dejun, dar fă-o ca și cum ai mânca din trupul lui Dumnezeu însuși; hrana devine sacră. Îmbăiază-te, dar dumnezeirea să fie în tine, ca și cum ai spăla un zeu. Atunci, mica ta baie va deveni un templu, iar apa care curge asupra ta va fi ca un botez.

Trezește-te în fiecare dimineață cu o puternică determinare, cu certitudinea, claritatea, promisiunea față de tine însuți că acea zi o să fie neasemuit de frumoasă și că o vei trăi din plin. Și de fiecare dată când mergi seara la culcare, reamintește-ți câte lucruri frumoase ți s-au întâmplat în acea zi. Simplul fapt că le vei readuce în minte le va ajuta să se repete a doua zi. Amintește-ți-le și adormi gândindu-te la acele momente frumoase întâmplate peste zi. Visele tale vor fi mai frumoase. Ele vor purta entuziasmul tău, deplinătatea ta și vei începe să trăiești și în vise cu o energie nouă.

Pentru informații suplimentare, vizitați:
www.OSHO.com

OSHO®

un website cuprinzător în mai multe limbi, care include o revistă, OSHO Books, OSHO TALKS în format audio și video, arhiva de texte OSHO Library în engleză și în hindi și informații detaliate despre Meditațiile OSHO.
Veți găsi și programul OSHO Multidiversity și informații despre Stațiunea Internațională de Meditație OSHO.
Website-uri:

http://OSHO.com/AllAboutOSHO
http://OSHO.com/Resort
http://OSHO.com/Shop
http://www.youtube.com/OSHOinternational
http://www.Twitter.com/OSHO
http://www.facebook.com/pages/OSHO.International

Pentru a contacta Osho International Foundation:
www.osho.com/oshointernational,
oshointernational@oshointernational.com